
Kostenloses E-Book
Lebensinspiration
Gesundheit
Dein Weg zu vollkommener Gesundheit

Kein anderer Mensch hat ein größeres Interesse
an deiner Gesundheit als du selbst.

Niemand weiß besser als dein eigener Körper,
wie er wieder gesund wird.

Lebensinspiration - Gesundheit

Dein Weg zu vollkommener Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Meine Erkenntnisse und Erfahrungen der letzten Jahre aus dem Bereich Gesundheit möchte ich dir in diesem so kurz wie möglich gehaltenen E-Book kostenlos zur Verfügung stellen.
Ggfs. werde ich fehlende Informationen oder auch Leserfragen im Laufe der Zeit ergänzen.
Der wichtigste Grund, warum ich dies kostenlos anbiete, ist sicherlich der, dass ich für das Wissen, was allen Menschen und damit der Menschheit helfen kann wieder gesund zu werden, kein Geld verlangen möchte. Jegliche Kommerzialisierung von Wissen hat stets zur Folge, dass der Kreis derjenigen, die davon profitieren können, eingeschränkt wird (weil es sich nicht alle leisten können oder wollen) oder häufig auch die Inhalte selbst verfälscht werden (weil oft populäre Trends und Themen aufgegriffen werden, die möglichst breite Zielgruppen ansprechen sollen). Auch die Kaufempfehlungen am Ende dieses Buches werde ich bewusst nicht zu Geld machen (keine Affiliate-Links). Hiermit möchte ich dir lediglich die oft sehr zeitaufwändige Suche nach hochwertigen Produkten ersparen.

Wenn du mir und anderen einen Gefallen tun möchtest,
teile den Link zum E-Book in sozialen Netzwerken oder an anderer Stelle:

http://spreadseed.net/lebensinspiration-gesundheit/

Wenn du Fragen / Anregungen / Lob oder Kritik hast, schreibe mir gerne eine Mail mit dem Betreff "Lebensinspiration - Gesundheit" an: max@spreadseed.net

Wir leben in einer Zeit, in der so gut wie alle Menschen krank sind und aufgrund von verheerenden Umweltbedingungen & naturferner Lebensweise gravierende Mängel aufweisen, nahezu gleichgültig, welchen Lebensstil sie pflegen. Wie sonst könnte man erklären, dass fast jeder sich mal eine Erkältung/Grippe "einfängt" oder sich mit diesem oder jenem Zipperlein oft unbewusst abfindet. All das sind untrügliche Zeichen dafür, dass der Körper bereits mit kleinsten Krankheitserregern überfordert ist bzw. mehr oder minder deutlich auf sich aufmerksam machen möchte und vom gesunden Normalzustand oft meilenweit entfernt ist. Auch regelmäßige Arztbesuche zählen oft auch schon bei jungen Menschen zur absoluten Normalität. Erfreulicherweise gibt es jedoch so gut wie keine Krankheit, die nicht geheilt werden kann.

Mit diesem E-Book möchte ich dich inspirieren, die Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen und dir konkrete Anregungen geben, mit welchen Maßnahmen du Tag für Tag gesünder werden kannst. In meinen Ausführungen werden ich keinerlei Belege und Quellen anführen, da sich vieles entweder mit der eigenen Logik erklären bzw. durch eigene Recherche überprüfen lässt oder dir dein eigener Körper eine entsprechende Rückmeldung geben wird.

Auch, wenn dies für einige möglicherweise seltsam klingen mag:
Alle Erkenntnisse, die ich in diesem Buch festgehalten habe, basieren nicht nur auf jahrelangen Recherchen rund um das Thema Gesundheit und meinen damit gemachten Erfahrungen, sondern auch auf einer über die Jahre wiedergewonnenen Fähigkeit (in Zusammenhang stehend mit meinem stetig verbesserten gesundheitlichen Zustand), meinen Körper zu allen ihn selbst betreffenden Themen zu befragen. Jeder Mensch ist hierzu in der Lage. Einzig die heute üblichen Lebensumstände (permanente Überflutung der Sinne durch größtenteils irrelevante Informationen und Fokus auf Äußerlichkeiten) erschweren es uns, diesen inneren Zugang zu finden. Unverfälscht und ohne jeglichen äußeren manipulativen Einfluss (durch Medien und Wissenschaft) wird dein Körper dir unmittelbar Rückmeldung darüber geben, was ihm gut tut und was nicht und vor allem wird er, schon aus eigenem Interesse, nichts lieber tun als dir dabei zu helfen gesund zu werden. Da in der heutigen Zeit nur sehr wenige Menschen diesen Zugang gefunden haben, sehe ich mich auf besondere Weise in der Verantwortung, dir zu zeigen, wie du die Verbindung zu deinem Körper

wieder herstellen kannst und das allgemeingültige, gesundheitsrelevante Wissen, welches ich mit meinem Körper zusammen erarbeitet habe, an andere weiterzugeben.

1 Warum Menschen krank werden

Gründe für Krankheit gibt es viele:

➜ Umweltgifte (Luft, Wasser & Boden)
➜ Mangelhafte Ernährungsweise
➜ Mangel an Nährstoffen, Mineralien, Vitaminen
➜ Mangel an Bewegung (einseitige Haltungen / sitzende Tätigkeit)
➜ Stress & Überlastung (beruflich oder familiär)
➜ zu wenig Zeit für sich, Vernachlässigung von eigenen Interessen & Bedürfnissen
➜ Lärm (am Arbeitsplatz / Wohnort)
➜ Nachgehen einer Tätigkeit, die einen nicht erfüllt (nur als notwendige Pflicht empfunden wird)
➜ Elektrosmog (explosionsartige Zunahme seit den 1960ern, dann nochmal in den 1990ern mit den Handys für jedermann)
➜ Täglicher Kontakt (berühren oder einatmen) mit gesundheitsschädlichen Materialien (Plastik, Reinigungsmittel, Möbel, Holzlasuren, Mikroplastik in der Zahnpasta uvm.)
➜ Lichtverschmutzung in den Großstädten (auch nachts leuchten Städte tendenziell immer heller)
➜ und vieles Weitere

Jedoch gibt es nur folgende zugrundeliegende Ursachen für alle Krankheiten:
Zum Einen ist es ein **Mangel an Energie**. Dein Körper bekommt nicht mehr die Energie bzw. ist nicht mehr in der Lage, die Energie zu produzieren, die er benötigt um sich selbst in einem gesunden und stabilen Zustand zu halten.
Und zum Anderen sind es **Umweltgifte**, die über Luft, Wasser, Nahrung und Hautkontakt aufgenommen werden und sich in großen Mengen im Körper ansammeln. Da der geistige Zustand des Menschen untrennbar verbunden ist mit dem körperlichen Gesundheitszustand, stellen eingelagerte Gifte und Schlacken auch die Ursache für zahlreiche psychologische Erkrankungen dar. Der Beruf des Psychologen / Psychotherapeuten und die immer größer werdende Anzahl an entsprechenden Praxen legt zwar den Schluss nahe, dass psychische Probleme nur auf geistigem Wege behandelt werden können, die Ursache ist jedoch immer körperlich. Sicherlich kann auch über den psychotherapeutischen Ansatz (die Einnahme von Medikamenten ist hiermit ausdrücklich nicht gemeint) der geistige Zustand verbessert werden, es ersetzt jedoch nicht die Behebung der körperlichen Ursache.
Ebenso werden Gifte bereits im Mutterleib an den Fötus weitergegeben und können im schlimmsten Fall zu körperlichen wie geistigen Behinderungen führen.

2 Über mich

Vita - wie ich zum Thema Gesundheit kam

Ich bin Max (33 Jahre). Nach meinem Abitur und einem abgebrochenen Informatikstudium habe ich seit meinem 22. Lebensjahr eine Tätigkeit in einem Onlineshop begonnen und war dort im Laufe der Jahre für verschiedenste Aufgabenbereiche wie IT (Systemadministration / Automatisierung), Design, Fotografie & Online-Marketing verantwortlich. Im Laufe der Jahre haben mich diese Tätigkeiten, trotz der Vielfalt, jedoch immer weniger erfüllt und meine Gesundheit hat mehr und mehr darunter gelitten. Die Verbindung aus analytischem und kreativem Denken und das dadurch verbesserte Erkennen von Zusammenhängen waren es vermutlich, die mich vieles aus einem anderen, größeren Blickwinkel

betrachten ließen. Das damit einhergehende, veränderte Bewusstsein und die gleichzeitige Fortführung einer Tätigkeit, die mich zunehmend weniger mit Sinn erfüllte, haben mir dann gesundheitlich mehr und mehr zu schaffen gemacht. Jeder Versuch meiner Tätigkeit wie gewohnt nachzugehen, kostete mich viel Energie und es war vergleichbar mit dem Gefühl, als ob Sand in meinem "Getriebe" wäre. Bis letztlich gar nichts mehr ging und ich meine Arbeit immer weiter reduziert und anschließend komplett beenden musste. An einer wenig erkenntnisreichen Diagnose wie "Burnout" hatte ich damals schon kein großes Interesse. Und dass man sich im Zweifel nur auf sich selbst verlassen kann, will man, dass es gut und richtig wird, hatte ich vermutlich auch durch meine verantwortungsvolle berufliche Tätigkeit (und der Zusammenarbeit mit zahlreichen Agenturen) gelernt. Denn niemand hat an einer erfolgreichen Umsetzung ein so großes Interesse wie man selbst als Auftraggeber. Dass dies natürlich auch für den Bereich Gesundheit gelten muss, war mir auch damals schon klar. Die häufigen Gespräche mit meiner Tante (von Beruf Psychotherapeutin) haben mir sicherlich auch geholfen meinen eigenverantwortlichen Weg weiter zu verfolgen. Ein wesentliches Merkmal ihrer Tätigkeit bestand nämlich darin, ihren Patienten Hilfe zur Selbsthilfe angedeihen zu lassen. Und wenn es die wesentliche Aufgabe eines anderen ist, mir dabei zu helfen, wie ich mir selbst helfen kann, so kann ich dies doch auch gleich selbst tun war wohl meine sofortige Schlussfolgerung ☺. Die Zeit hatte ich und auch finanziell konnte ich es mir erlauben, diese Zeit mir zu nehmen. Die darauf folgenden Jahre habe ich intensiv genutzt, um mir viele Fragen zu beantworten. Nicht nur zum Thema Gesundheit, sondern auch viele andere Fragen zu Gesellschaft, Politik, Wirtschaft & Medien, die sich manch einer vielleicht gar nicht stellt und viele keine Antwort oder bestenfalls eine Antwort wissen, mir der ich mich jedenfalls nicht zufrieden geben konnte, da sie keiner eingehenderen logischen Prüfung standhielt. Mit der Erkenntnis, dass die meisten Menschen sich mit Wahrheiten abfinden, die viel mehr mit Glauben zu tun haben (und dem Wiederkauen von dem, was medial schon tausendfach gepredigt wurde) als mit eigenständiger Reflektion und auf Logik basierendem Wissen, ging meine Reise weiter und ich fing an immer mehr Dinge zu hinterfragen. Aus heutiger Sicht weiß ich, dass dieses nicht eigenständige Denken der allermeisten Menschen, nicht nur mit ihrem systembedingten Mangel an Zeit zu tun hat (und natürlich noch einigen weiteren Punkten), sondern auch vor allem mit dem oben beschriebenen Mangel an Energie, der sich freilich auch auf die Denkleistung und die Fähigkeit über einen längeren Zeitraum konzentriert eine gedankliche Kette zu verfolgen, auswirkt. Eigenständiges und konzentriertes Denken kostet den Körper viel Energie. Energie, die viele nicht mehr haben.

Mein aktueller gesundheitlicher Zustand

Erst seit dem dem ich die Entgiftung und Darmsanierung konsequent durchgeführt habe (nachdem ich zuvor schon viele Jahre meine Ernährung immer weiter optimiert hatte und bereits 3-4 Jahre einen hohen Rohkostanteil hatte), hat sich mein gesundheitlicher Zustand drastisch verbessert. Ich fühle mich wacher (die chronische Müdigkeit ist weg), leistungsfähiger, bin lebensfroher, gelassener und zuversichtlicher. Ich sehe Gesundheit als etwas an, das permanent durch eine entsprechende Lebensweise verbessert werden kann. Seit geraumer Zeit bin ich nun nicht mehr krank und habe auch das Gefühl, dass ich mich immer weiter von dem Punkt entferne, wo dies der Fall sein könnte. Einzig vor 3 Jahren ca. gab es mal eine kleinen Anflug von Erkältung, der sehr schnell wieder vorüberging (deutlich kürzer und weniger intensiv als früher). Auch damals hatte ich mich bereits überwiegend von Rohkost ernährt, hatte jedoch noch nicht alle Maßnahmen ergriffen, von denen ich heute weiß, dass sie essentiell sind, um die eigene Gesundheit spürbar zu verbessern (Darmsanierung, Entgiftung, Parasitenkur).

3 Verantwortung

Übernimm jetzt und hier die vollumfängliche Verantwortung für deine Gesundheit, denn niemand kann dies für dich tun. Wir werden heute in eine Welt hineingeboren, in der es an der Tagesordnung ist, in so gut wie allen Lebensbereichen und Fragen von verschiedensten Experten und Ratgebern

umgeben zu sein, die einem eben diese Verantwortung abnehmen wollen (weil sie damit ihr Geld verdienen bzw. zumindest die Absicht haben). Wie in jedem Unternehmen auch: letztendlich ist immer der Chef verantwortlich. Und der Chef über dich kannst nur du allein sein. Du musst die Konsequenzen tragen. Nicht der Arzt, Heilpraktiker oder Psychologe deines Vertrauens. Kein Arzt und kein Messgerät dieser Welt kennt deinen Körper so gut wie dein Körper selbst. Die meisten Menschen haben leider nur die Verbindung zu diesem verloren (und nicht nur zu diesem).

4 Motivation

Bitte lass sich nicht abschrecken angesichts der Fülle der Maßnahmen, die du für deine Gesundheit tun kannst. Viele machen den Fehler und verweigern sich komplett jeglicher Veränderung und sagen zu sich/anderen dann: "Was man da alles machen müsste, da werd ich ja des Lebens nicht mehr froh!" Ich möchte doch mein Leben genießen, nicht ständig auf Dinge verzichten".
Eines kann ich dir jedoch versprechen:
Die temporäre Freude, die du bspw. beim Verzehr eines Lebensmittels hast, das dir besonders gut schmeckt, ist nichts im Vergleich zu der dauerhaften Freude, der Lebensenergie, der heiteren Gelassenheit, der Klarheit und der Zuversicht, die du haben wirst, wenn du wahrhaftig gesund bist. Manch einer wird zu sich vielleicht sagen: “Dafür habe ich gar keine Zeit, hab viel zu viel um die Ohren!” Ich verspreche dir: Irgendwann wird die Zeit kommen, da wirst du dir die Zeit nehmen müssen und du wirst vielleicht merken, dass du die Zeit auch zuvor schon hattest, nur hast du dich entschieden dies aus Bequemlichkeit nicht weiter zu beachten. Fang so früh wie möglich damit an, dich um deine Gesundheit zu kümmern. Gerade dann, wenn du dich noch gesund fühlst solltest du diese Energie nutzen, um die richtigen Maßnahmen und Entscheidungen treffen zu können, denn es wird dir und deinem Körper nur unnötig Schaden zufügen, je länger du dies hinauszögerst. Und je schlechter dein körperlicher und damit auch geistiger Zustand ist, desto schwerer wird es dir fallen, die nötigen Maßnahmen zu ergreifen.
Nichts zu tun und weiterhin die allgemein übliche Ernährungs- und Lebensweise beizubehalten hat heute stets ein früher oder später eintretendes körperliches Versagen zur Folge, was irgendwann dann zum Tod führt. Dass der Tod immer öfter nicht von jetzt auf gleich kommt, sondern häufig mit einem jahrelangen Leidensprozess (Demenz, Alzheimer, Osteoporose etc.) verbunden ist, belegt die stetig steigende Anzahl der Pflegefälle. Wie sehr dies heute als vollkommen normal angesehen wird, zeigt auch der Umstand, dass viele sogar frühzeitig den Aufenthalt ihrer Eltern oder gar ihren eigenen im Pflege- oder Altenheim planen. Gibt es ein eindeutigeres Zeichen für die allseits gefühlte Ohnmacht gegenüber einem zukünftigen körperlichen wie geistigen Verfall?
Auch wenn Krankheit heute gerne als Schicksaalsschlag empfunden wird:
Krankheit ist mitnichten Schicksaal oder gar Zufall. Es ist die logische und zwingende Folge einer schädlichen Ernährungs- und Lebensweise.
Wir werden leider alle in in eine Welt hineingeboren (in der Stadt wie auf dem Land), die für die Gesundheit des Körpers kaum widriger sein könnte. Die Umweltgifte und Verschmutzungen, denen Menschen tagtäglich ausgesetzt sind, verbunden mit widernatürlichen Lebens- & Ernährungsweisen, lassen den Umstand, dass es noch Menschen gibt, die noch arbeits- und leistungsfähig sind, wie ein wahres Wunder dastehen. Natürlich ist es die Aufgabe des Körpers und der entsprechenden Organe Gifte so gut wie möglich herauszufiltern, jedoch ist es die Fülle an negativen Einflüssen, denen wir heute ausgesetzt sind, die bei vielen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes irgendwann (spätestens ab dem 60. Lebensjahr in etwa, Tendenz fallend) das Fass zum Überlaufen bringen und eine gesundheitliche Abwärtsspirale in Gang setzen, die erst durch entsprechende Maßnahmen gestoppt werden kann.

5 Veränderung

Aller Anfang ist schwer heißt es bekanntlich. Egal wie eingespannt du bist in deiner Arbeit wie ausweglos du deine Situation siehst, es gibt immer einen Ausweg. Jede Veränderung beginnt mit

einem Schritt, sei er noch so klein und unmerklich. Beginne z.B. mit deiner Ernährung. Der vermehrte Verzehr von naturbelassenen Lebensmitteln ist ein sehr wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur Gesundheit. Tierische Produkte lösen sehr viel Stress aus im Körper, reduziere daher deinen Konsum. Nimm dir bewusst Zeit für dich und komm zur Ruhe. Auch wenn es anfangs nur 5-10 min am Tag sind, wirst du so im Laufe der Zeit immer besser in der Lage sein eigenständigere und selbstbestimmtere Gedanken zu entwickeln.

Diese ersten Maßnahmen werden deinen Körper entlasten und deinem Geist ermöglichen, Schritt für Schritt klarere Gedanken zu entwickeln, welche dir bald schon dazu verhelfen werden, bessere Entscheidungen für dich und deine Zukunft zu treffen. Auch wird es dir zunehmend leichter fallen, Veränderungen auch tatsächlich umzusetzen.

Nach und nach wirst du so auch andere Dinge wie bspw. einen ungeliebten Job in deinem Leben verändern können.

Setze Prioritäten

Was ist dir wichtig in deinem Leben. Was brauchst du wirklich? Lass das Unwichtige weg. Es kostet dich nur Zeit und Energie. Du bist nicht deine Sachen, du bist DU.

Benötigst / Brauchst du:

➜ kiloweise Klamotten in deinem Schrank?
➜ zig Bücher, die du sowieso nicht mehr liest?
➜ einen Handyvertrag für 50€ pro Monat?
➜ ein Abonnement für ein Fitnessstudio?
➜ eine teure Wohnung? (Klar solltest du dich wohlfühlen an diesem Ort)
➜ ein teures bzw. überhaupt ein Auto?
➜ einen Arbeitsplatz, der weit weg ist von deinem Wohnort?
➜ regelmäßige Zusammentreffen mit Menschen, die du nicht magst oder dir Energie rauben?

Je klarer und reiner deine Gedanken werden, desto mehr wirst du feststellen, dass du viele Dinge, die du um dich herum angesammelt hast, überhaupt nicht brauchst. Sie stehlen dir nur Lebenszeit und ihr Besitz macht dich Schritt für Schritt abhängiger und unfreier. Je mehr du dich von unnötigen Dingen, Gewohnheiten, aber auch Menschen, die dir nicht gut tun, trennst, desto mehr Zeit, Geld und Energie wirst du für das übrig haben, was dich glücklich oder eben auch gesund macht.

Worauf du dich einstellen solltest:
Als ich damit anfing mich mit dem Gesundheit auseinanderzusetzen, war ich lange noch der Ansicht, dass die allermeisten sogenannten Nahrungsergänzungsmittel (Vitaminpräparate / Mineralien etc.) nur ein weiterer Weg seien, um den Konsumenten noch mehr Geld aus der Tasche zu ziehen. Zudem konnte ich mich mit dem Gedanken womöglich ein Leben lang Präparate zu nehmen weder aus zeitlicher, finanzieller noch aus logischer Sicht anfreunden. Es konnte nicht sein, dass wir als Mensch dauerhaft auf Industrieprodukte angewiesen sind, nur um unseren gesundheitlichen Zustand aufrechtzuerhalten, auch wenn die Umweltbedingungen noch so feindlich sein mögen. Je intensiver ich mich jedoch aus ganzheitlicher Sicht mit dem Thema Gesundheit beschäftigt hatte, desto klarer wurde es mir, wie es sich tatsächlich verhalten muss. Die Situation war und ist in der Tat verfahren: Umweltgifte und der permanente Verzehr von schädlichen und obendrein minderwertigen Nahrungsmitteln führen dazu, dass sich unser Körper einerseits tagtäglich immer wieder erneut vergiftet und andererseits gravierende Mängel entwickelt. Und die Menge an Giften zusammen mit der widernatürlichen Lebens- & Ernährungsweise der allermeisten Menschen (die zu Schlacken im Darm führt), erlauben es dem Körper auch nicht diese Gifte auf die Art und Weise wieder auszuscheiden, die für die Gesunderhaltung des Organismus dringend nötig wäre. Daher muss der Körper diese Gifte einlagern und sie so unschädlich machen, wie es ihm nur möglich ist. Irgendwann

(oft erst nach Jahrzehnten) wird jedoch der Zeitpunkt kommen, an dem dies zu ernsthaften Problemen führt, die sich in Form von unterschiedlichsten Krankheiten äußern können. Damit der Körper wieder in der Lage ist diese Gifte auszuscheiden, ist er auf deine Mithilfe angewiesen.

Die gute Nachricht ist:
Es ist nicht nötig ein Leben lang Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Es reicht, wenn dein Körper für ein paar Monate am Stück (Zeitraum sehr individuell, mind. aber 5-6 Monate) mit allen Nährstoffen, Vitaminen & Mineralien versorgt wird und parallel eine Entgiftung und Darmsanierung durchgeführt wird. Dann, und das ist das Beste, was du für dich und deinen Körper tun kannst, ist dein Körper in der Lage das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen und alle für die Gesunderhaltung wesentlichen Prozesse eigenständig auszuführen.

Die "schlechte" Nachricht:
Um eine dauerhafte Änderung deiner Lebens- & Ernährungsgewohnheiten kommst du nicht umhin, soll dein Körper auf Dauer eigenständig gesund bleiben. Aber keine Sorge: Sobald du ein gewisses Maß an Gesundheit erlangt hast, wirst du dich ganz bestimmt nicht nach alten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten sehnen. Dafür werden auch deine Gedanken viel zu klar und rein sein ☺.

6 Wichtige Infos vorab

➜ Alles muss Schritt für Schritt in deinem Tempo erfolgen. Ich selbst habe Jahre gebraucht, um diese Maßnahmen umzusetzen. Wenn ich all das Wissen über gesunde Ernährungs- und Lebensweise damals schon gehabt hätte und vor allem von Anfang an mit der nötigen Konsequenz angegangen hätte, wäre mein Heilungsprozess sicher deutlich schneller verlaufen.
➜ Informiere dich immer eigenständig, insbesondere dann, wenn du dir unsicher bist, was, wann und wieviel du von einem Nahrungsmittel einnehmen kannst und möchtest. Für alle Präparate gilt generell: Beginne erst mit sehr kleinen Mengen, um zu sehen, wie dein Körper darauf reagiert.
➜ Beginne mit dem, was dir leicht fällt. Die Maßnahmen sind zwar durchaus nach Prioriät sortiert, müssen jedoch keineswegs in dieser Reihenfolge angegangen werden (außer es ist explizit vermerkt)
➜ Anfangs wirst du das ein oder andere sicherlich als Verzicht empfinden, keine Veränderung funktioniert ohne ein gewisses Maß an Disziplin. Aber keine Sorge: dein Geist wird recht schnell seine Gewohnheiten verändern. Als Verzicht wirst du es entweder von Anfang an nicht empfinden (ein entsprechendes Bewusstsein darüber vorausgesetzt) oder spätestens im Laufe der Zeit immer weniger empfinden (wenige Ausnahmen gibt es ganz bestimmt, mache dann am besten einfach mit anderen Maßnahmen weiter, es hat absolut keinen Sinn sich zu quälen). Für deinen Körper werden alle unten genannten, ernährungsrelevanten Maßnahmen keinesfalls einen Verzicht darstellen, im Gegenteil sehnt er sich danach, dass du bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr zu dir nimmst. Außerdem: Je gesünder dein Körper und damit untrennbar verbunden dein Geist wird, desto leichter wird es dir fallen, etwaige Maßnahmen mit Konsequenz und Disziplin umzusetzen
➜ Es gibt nur einen Weg, nämlich deinen eigenen. Das ist auch der Grund dafür, warum alle Ernährungslehren (die ja eine allgemeingültige Norm für alle festlegen wollen) nur ein Irrweg sein können.
Jeder Körper ist einzigartig und hat eine individuelle Ausgangssituation und ebenso individuelle Bedürfnisse. Auch werden sich deine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten im Laufe der Zeit stark verändern, während du mehr und mehr der folgenden Maßnahmen in dein Leben integrierst:

7 Grundlegende Maßnahmen

Naturbelassene Nahrung



Iss naturbelassene Nahrung
Naturbelassene Nahrung bedeutet Obst & Gemüse in seiner ursprünglichen, frischen Form.

Eine Liste der Lebensmittel, die du bedenkenlos essen kannst, findest du am Ende dieses Buches.

Meide alle industriell hergestellten Lebensmittel
Industriell hergestellte Lebensmittel sind oft nur in konservierter Form (eingekocht, eingelegt, eingefroren, getrocknet/gedörrt oder auch fermentiert) verfügbar. Dies belastet deinen Körper nur unnötigt, da die gleiche Menge Nahrung viel weniger Energie beinhaltet als ein frisches Produkt. Dein Körper (Darm) muss aber dennoch die gleiche Energie für die Verdauung aufbringen. Zudem verschlacken sie den Darm aufgrund ihrer denaturierten und für den Körper nicht gut verwertbaren Form, was wiederum weitere Probleme bei der Nährstoffaufnahme nach sich zieht.
Weiterhin enthalten industriell hergestellte "Frischprodukte" fast immer Stoffe, die deinem Körper Schaden zufügen. Die Gründe, warum Hersteller diese Stoffe in ihre Produkte geben, sind vielfältig: Haltbarkeit (Konservierungsstoffe), Geschmacksverstärker (künstliche Aromen) und viele weitere synthetische chemische Zusatzstoffe (Suchtstoffe etc.).

Leider verdienen **über 95%** der in durchschnittlichen Supermärkten erhältlichen Produkte nicht die Bezeichnung "Lebensmittel", sondern eher das Prädikat "Füllstofff" oder billiger "Sattmacher".

Positiver Nebeneffekt:
Lässt du all die industriell hergestellten Lebensmittel weg, kann es sein, dass du allein dadurch Gewicht verlierst und dein Körper zu seiner gesunden und natürlichen Form zurückfindet.
Warum ist dies so? Wenn du übergewichtig bist, ist dies ein sicheres Zeichen dafür, dass dein Körper vieles von der Nahrung, die du ihm bisher verabreicht hast, nicht verwerten kann und im Gewebe einlagern muss. Fängt man nun an vermehrt naturbelassene Nahrung zu sich zu nehmen, ist der

Körper Schritt für Schritt wieder in der Lage, unverwertbare Nahrungsreste aus dem Gewebe zu lösen und zusammen mit der anderen Nahrung wieder auszuscheiden. Die Reduktion des Körpergewichts auf ein gesundes Maß kann die Folge sein.

Falls die Ernährungsumstellung alleine noch keine Resultate erzielt, können weitere Maßnahmen erforderlich sein, die deinen Darm dabei unterstützen seiner Tätigkeit wieder vollumfänglich nachkommen zu können:
Durchführung einer Darmsanierung / Entschlackung, Bewegung & Übungen
oder auch die Beachtung von Lebensmittelkombinationen.
Mehr auch unter Hintergrundwissen: Vergiss die Kalorientabellen

Die **Gesundheit des Darms ist das Schlüsselelement** für die ganzheitliche Gesundheit deines Organismus (in körperlicher wie auch geistiger Hinsicht). Alle weiteren unten aufgeführten Maßnahmen arbeiten entweder direkt oder indirekt darauf hin.

Der Ernährungsumstellung auf naturbelassene Nahrung führt konsequenterweise mehr und mehr zum Thema Rohkost.

Doch ist Rohkost auch wirklich für jeden geeignet?
Vielfach kann man hören und lesen, dass Rohkost nicht für jeden geeignet sei, da es oft auch zu Problemen mit der Verdauung kommen würde. Dies ist so nicht ganz richtig. Denn Rohkost ist prinzipiell für alle Menschen gleichermaßen die ideale Form der Ernährung, da sie das Bedürfnis des Körpers nach Energie, Vitaminen, Mineralien und weiteren Nährstoffen, am besten erfüllt. Nur in vielen Fällen eben nicht von jetzt auf gleich. Je nach gesundheitlichem Ausgangszustand (vor allem den Zustand deines Darms betreffend) kann es erforderlich sein, dass der Darm auf einen höheren oder gar hundertprozentigen Rohkostanteil vorbereitet wird. Rohkost ist in der Tat schwerer verdaulich als manche Kochkost und muss daher gründlicher gekaut werden als man dies von Kochkost gewohnt ist. Dies ist jedoch keineswegs als negativ zu bewerten. Durch den überwiegenden Verzehr von oft breiartiger Kochkost (übermäßig gekochtes Gemüse, Kartoffeln etc.) bildet sich die Darmmuskulatur (Peristaltik) zurück und kann ihrer Aufgabe der schnellen Entleerung des Darms nicht mehr optimal nachkommen. Isst man dann vermehrt härtere Rohkost, kann dies zu noch größeren Staus im Darm führen, als dies zuvor mglw. schon der Fall war. Gärprozesse und Magen-Darmprobleme sind häufig die Folge.
Mögliche Symptome: Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall, Benommenheit etc.

Damit es nicht zu größeren Problemen bei der Verdauung kommt, schadet es generell nicht, wenn der Darm zuvor gereinigt und von Schlacken / Giften befreit wird. Insbesondere, wenn du bisher viele Getreideprodukte konsumiert hast, ist diese Maßnahme äußerst sinnvoll und notwendig.
Siehe hierzu das Kapitel Entschlackung.
Nach einer gründlichen Reinigung des Darms (mindestens 1,5 Monate) ist theoretisch eine sofortige Umstellung auf 100% Rohkost möglich. Da die meisten Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten aber nicht derart schnell verändern können oder wollen, kann die Umstellung über mehrere Monate hinweg erfolgen. Länger als 4-5 Monate sollte man sich jedoch nicht Zeit lassen, da der Darm durch die regelmäßige Aufnahme von Kochkost (insbesondere auch Brot und andere Getreideprodukte) erneut verunreinigt wird und dementsprechend wieder Magen- Darmprobleme auftreten können.

Weiterer Nebeneffekt: Je mehr naturbelassene Nahrung du zu dir nimmst, desto weniger umweltschädlicher Verpackungsmüll entsteht. Immer wieder finden sich gerade in Discounter-Märkten auch in Plastik verpackte Lebensmittel wie Paprika, Bananen etc., welche eigentlich gar keine Verpackung benötigen: wenn du deiner Umwelt und damit dir selbst etwas Gutes tun willst (alles kommt unweigerlich zu uns zurück): meide diese Produkte und kaufe sie woanders in unverpackter Form.

Populäre Genussmittel meiden

Für viele mag die nachfolgende Liste an Genussmitteln, die man unbedingt meiden sollte, falls man ernsthaft daran interessiert ist gesund zu werden, sehr extrem und abnormal erscheinen. Jedoch ist es so, dass das, was die meisten Menschen heute für normal halten immer extremer und abnormaler geworden ist. Menschen empfinden bspw. das Warenangebot in Supermärkten (und natürlich auch deren Existenz) als völlig normal, weil sie in diese Realität hineingeboren wurden und nichts anderes kennengelernt haben. Würde man Menschen, die vor 100 Jahren gelebt haben, mit der heutigen Ernährungs- & Lebensweise konfrontieren, würden sie nur unverständlich darüber ihren Kopf schütteln, was heute alles als Lebensmittel bezeichnet wird und Menschen freiwillig und völlig bedenkenlos ihrem Körper zuführen. Auf diese Weise vollzogen sich im Laufe von Jahrhunderten und Jahrtausenden sehr große Veränderungen und die Ernährungs- und Lebensweise von Menschen hat sich immer weiter vom Ursprung entfernt. Die Bedürfnisse des Körpers sind jedoch dieselben wie vor Jahrtausenden und die über die Zeit immer größer werdende Missachtung dieser Bedürfnisse ist mit immer schwerwiegenderen Folgen für die Gesundheit verbunden. Wenn du gesund werden willst, höre auf auf das zu hören, was Menschen um dich herum, sagen, glauben oder meinen. Wenn das, was populär oder bald in jeder Illustrierten zum Thema Gesundheit zu lesen ist, tatsächlich zu Gesundheit führen würde (wobei es oft natürlich auch an der Umsetzung scheitert), gäbe es nicht einen immer größer werdenden Überfluss an unterschiedlichsten Ärzten, Heilpraktikern, Psychologen, Psychotherapeuten, Spezialisten wie Ernährungs- und Gesundheitsberatern. Auch eine geradezu explosionsartige Vermehrung an unterschiedlichen Diäten und Ernährungsweisen (Vegetarisch, Vegan, Frutarier, Paleo, Ketogen etc.) ist ein klares Zeichen für eine immer größer werdende Verwirrung und Unsicherheit in Ernährungsfragen. Gerade die populärsten Ernährungsformen wie Vegetarisch und Vegan werden immer häufiger auch als Lifestyle praktiziert und konsumiert.
Mit Lifestyle hat gesunde Ernährung jedoch absolut nichts zu tun.
Unter Berücksichtigung dieses Umstandes bitte ich dich die folgende Liste zu lesen.
Siehe auch Hintergrundwissen:
Heilberufe und Wirtschaftswachstum - wie passt das zusammen?

Raffinierter Zucker
Wenn dir nach Süßem ist, greife am besten zu süßen Früchten wie Bananen oder Datteln bzw. füge diese deinen Speisen hinzu. Notfalls kannst du auch mit Stevia oder Xylit deine Speisen süßen, dies ist immer noch besser als jeder Standard Haushaltszucker (raffinierter Zucker) aus dem Supermarkt. Iss auch keinen raffinierten oder isolierten Zucker aus Früchten (auch Agavendicksaft oder ähnliche). Raffinierter Zucker ist ein Abfallprodukt der Industrie und kommt so in der Natur nicht vor.

Reinweißes Speisesalz
Dass die meisten Menschen allgemein zu viel Salz essen, hat der ein oder andere vielleicht schonmal aus diesem oder jenem Fernsehbericht gehört. Dass es jedoch nicht unbedingt an der Menge des Salzes liegt, sondern vor allem an der absolut minderwertigen Qualität des Salzes, die in vielen Fertigprodukten enthalten ist, wird dort leider meist verschwiegen. Auch hier gilt: Reinweißes Speisesalz ist ein Abfallprodukt der Industrie und kommt so in der Natur nicht vor. Verwende stattdessen Kristallsalz / Ursalz / Steinsalz (z.B. Himalaya-Salz, Kaufempfehlung siehe unter Empfehlenswerte Lebensmittel ganz unten). Nur dort sind alle Mineralien (siehe unten) des Urmeeres enthalten. Iss kein reinweißes Industriesalz aus dem Supermarkt. Ich habe schon vieles ausprobiert, auch schon komplett auf Salz verzichtet. Die positiven Erfahrungsberichte, die es über den kompletten Verzicht zu lesen gibt, kann ich nicht bestätigen. Salz und der darin enthaltene Mineralkomplex ist wie alle weiteren Mineralien sehr wichtig für deinen Körper. Ich trinke bspw. ausschließlich gereinigtes Wasser mit Salz.

Kaffee

So populär er auch sein mag und so oft man auch Berichte über all die positiven Effekte hören oder lesen mag. Kaffee ist und bleibt sehr ungesund für deinen Körper, da er ihn in eine künstliche, permanente Stresssituation versetzt. Hierbei wird unter anderem auch die Herzfrequenz erhöht. Und dauerhafter Stress ist bekanntlich äußerst schädlich für deinen Organismus.
Wenn du ohne den morgendlichen Kaffee schon gar nicht mehr richtig wach wirst, weist dein Körper bereits ein ernst zu nehmendes Suchtverhalten auf. Dein Körper hat seinen Grund, warum er müde ist. Je mehr Kaffee du trinkst, desto mehr wird mit der Zeit nötig sein, um dieselbe wachmachende Wirkung zu erzielen. Der Kaffeekonsum wird auch nichts an dieser Müdigkeit ändern, das Einzige, was geschieht, ist, dass dein Körper in Alarmbereitschaft versetzt und dadurch das Gefühl von Wachheit erzeugt wird. Wenn du erreichen willst, dass du mehr Energie hast und weniger müde bist: Tu was für deine Gesundheit. Oft liegt das am Nachmittag auftretende Tief an schwerverdaulichen Speisen, die man mittags zu sich nimmt. Durch eine entsprechende Änderung in der Ernährung kann hier leicht Abhilfe geschaffen werden. Oder frage dich mal: Muss ich wirklich jetzt meinen Körper dazu zwingen wacher zu werden, nur um dies oder das noch schnell zu erledigen?

Tabak / Zigaretten / Shisha
Zu Tabak, Zigaretten und allen weiteren Formen des Rauchens muss wohl kaum etwas gesagt werden. Wie auf den Packungen nebst anderen bedrohlichen Hinweisen bereits vermerkt, ist das Rauchen höchst schädlich für Lunge und andere Organe. Dass die Tabakkonzerne ganz und gar kein Problem damit haben solcherlei Hinweise unübersehbar auf die Packung zu schreiben, liegt wohl nicht zuletzt daran, dass sie ganz genau wissen, dass ihre Kunden bereits süchtig sind und nicht auf den Genuss einer Zigarette verzichten können. Auch die sozialen Zwänge wirken deutlich stärker als die allgegenwärtigen Warnhinweise. Für den ein oder anderen, den sein Gewissen nun plagt, gibt es nun seit geraumer Zeit, oft von denselben Konzernen, die E-Zigarette auf dem Markt. Wer sich näher mit den Inhaltsstoffen beschäftigt, findet schnell heraus, dass sie der gewohnten Zigarette in ihrer Schädlichkeit in nichts nachsteht. Ein Zufall, dass parallel E-Autos erscheinen, die Großstädter von ihrem schlechten Umweltgewissen befreien und, mit welchen sie weiterhin meist sinnlos von A nach B fahren?
Auch wenn du rein pflanzlich basierten Tabak (ohne Teer-Zusätze und weitere schädliche Stoffe) oder auch Shisha rauchst, gelangt unter anderem schädliches Kohlenmonoxid in deinen Körper, wie es bei jeder Verbrennung durch Feuer entsteht.

Tee
Insbesondere alle Sorten des Schwarztees sind schädlich für die Leber.
Tee ist im Allgemeinen nicht gesund, da er meist viel zu heiß konsumiert wird, was den Körper belastet. Einige Teesorten sind auch deshalb nicht gesund, da die Blätter, aus denen der Tee hergestellt wird, nicht genießbar sind. Denn wenn die Blätter frisch und roh nicht gesund sind, entwickeln sie auch im getrockneten und gekochten Zustand keine gesunden Eigenschaften. Eigentlich logisch, doch wer hat heute schon mal Teeblätter in rohem Zustand gekostet?

Essig
Das sauer schmeckende Würz- und Konservierungsmittel, das durch Fermentation alkoholhaltiger Flüssigkeiten (siehe Alkohol unten) mit Essigsäurebakterien (Essigmutter) hergestellt wird, ist aufgrund seiner Säure äußerst schädlich für die Magen- und Darmschleimhäute.

Getrocknete Gewürze
Sicherlich lange nicht so schädlich wie die meisten anderen hier genannten “Lebensmittel”, eine positive oder gar heilende Wirkung wie sie vielen Gewürzen zugeschrieben wird, haben sie jedoch ganz und gar nicht. Der alleinige Grund, warum Menschen im Laufe der Jahrhunderte und Jahrtausende mehr und mehr damit begonnen haben, ihre Speisen mit unterschiedlichsten Gewürzen zu “verfeinern” ist der immer mangelhaftere Zustand der von ihnen angebauten Lebensmittel. Durch zunehmend profitorientierte Anbauweisen hat die Qualität der Lebensmittel immer weiter abgenommen, nicht nur, was Vitamine, Nährstoffe & Mineralien betrifft, sondern auch der Geschmack

hat natürlich immer weiter darunter gelitten. Die ersten Gewürze waren vom Menschen unangetastete, ursprüngliche Wildkräuter, die aufgrund ihrer und Geschmacksintensität bestens geeignet waren, um den faden Geschmack der eigenen Kulturpflanzen interessanter zu machen. Auch heute noch sind es meist Kräuter, die einfach getrocknet werden und so zum Gewürz werden. Viele frische Kräuter sind hingegen äußerst gesund und heilsam.
Hintergrundwissen: Nährstoffe und Mineralien in Lebensmitteln
Siehe auch hier Nicht empfehlenswerte Lebensmittel

Öle
kaum einem Lebensmittel werden so viele positive Eigenschaften zugewiesen wie den verschiedenartigsten und "hochwertigsten" Ölen dieser Welt. Die Frage ist nur: Für wen hat es diesen hohen Wert? Für die Hersteller, die ihre Produkte oft hochpreisig verkaufen oder für deinen Körper? Diese Frage kann ich mit meinem heutigen Wissens- und Erkenntnisstand und anhand der klaren diesbezüglichen Rückmeldung meines Körpers eindeutig beantworten:
Jegliche Art von Öl und damit isoliertem Fett schadet deinem Körper sehr.

Dies hat 2 wesentliche Gründe:
➜ Zum Einen verwenden die meisten Menschen Öl in viel größeren Mengen als sie in Form der ganzen Früchte/Nüsse konsumieren würden. Ein Beispiel: Um 2 Esslöffel Olivenöl für ein Salatdressing zu gewinnen, müsstest du ca. 300g Oliven auspressen. Dies entspricht ca. 2 Gläsern Oliven. Würdest du so viele Oliven tatsächlich essen? Der ein oder andere mag damit vielleicht kein Problem haben, daher hier der zweite Grund:
➜ Zum Anderen wird durch das Auspressen der Frucht/Nuss das Fett von der Frucht isoliert. D.h. der von der Natur in Form einer Frucht angelegte Wirkstoffkomplex wird aufgespalten und getrennt verzehrt. Der Körper ist so nicht mehr in der Lage diesen isolierten Wirkstoff optimal aufzunehmen, oft ist er sogar gezwungen diesen im Gewebe einzulagern.
Fett ist keineswegs schädlich, im Gegenteil ist es für den Körper essentiell. Fett kann jedoch nur ideal verwertet werden, wenn es in Form der ganzen Frucht/Nuss (z.B. Avocado) verzehrt wird.

Alkohol & andere Drogen
Die schädliche Wirkung von Alkohol & Drogen ist wohl allseits bekannt, doch allzu gerne wird dies missachtet, zugunsten der gesellschaftlichen Zugehörigkeit und Akzeptanz, wo es oft schon zum guten Ton gehört, alkoholische Getränke zu konsumieren. Dass Alkohol eine legale Droge ist und den illegalen Drogen in nichts nachsteht, wird dabei oft übersehen.
Alkohol (Ethanol) entsteht auf natürlichem Wege bei der Vergärung zuckerhaltiger Früchte. Auch bei der technischen Herstellung von Alkohol spielt die Vergärung von Zucker eine wesentliche Rolle. Auf die Idee vergärte Früchte zu essen würde jedoch kaum jemand kommen. Alkohol ist ein sehr wirksames Zellgift und lähmt alle Stoffwechselprozesse des Körpers.

Was sind die Folgen von Alkoholkonsum?
Die Funktionsweise und damit die Wahrnehmung der körpereigenen Sinne wird herabgesetzt und verleitet oft zu leichtsinnigen Handlungen und Aussagen, die man später bereut oder sie am liebsten ungeschehen machen möchte. Dies haben die meisten vermutlich schon mal erlebt oder zumindest beobachtet. Die unterdrückte Sinneswahrnehmung hat auch zur Folge, dass man plötzlich mit Menschen ins Gespräch kommt, zu denen man ansonsten wohl eher nicht den Kontakt suchen würde. Dies eben aufgrund der reduzierten Sinneswahrnehmungen, die einen nicht mehr mit entsprechenden Informationen versorgen, was die Symphatien und Abneigungen anderen Menschen gegenüber in seinem Umfeld betrifft. Auch die Themen, über die man lacht bspw. unterscheiden sich oftmals deutlich, da sich durch die Beeinträchtigung der Sinne auch der Sinn für Humor verändert hat.

Weiterhin zerstört Alkohol die Zellen und schädigt damit die Funktionsweise von wichtigen Organen wie Herz, Leber, Hirn & Darm.

Die Liste der Genuss- & Suchtmittel, die heute völlig legal in den Supermärkten angeboten werden ist schier endlos und würde den Rahmen dieses Buches bei Weitem sprengen.
Nur um ein weiteres, für deinen Körper sehr schädliches Produkt herauszugreifen:
Energy-Drinks in allen Varianten

Schon im Jahre 1927 ist von einem gewissen Herrn Dr. med. H. Will ein Buch mit dem Titel “Der kleine Hausdoktor” erschienen, das die schädliche Wirkung von populären Genussmitteln beschreibt und Ratschläge zur Ernährungsweise im Allgemeinen gibt

Gesundheitsschädlich sind die Kulturgifte Alkohol, Bohnenkaffee, Tee, Kakao, Nikotin, Zucker, Essig, Salz.

Alkohol schwächt die Konstitution und den Charakter, er vergiftet die Keimzellen, schafft minderwertige Nachkommen. Ganze Völker degenerieren durch Alkoholgenuß.

Tabak schwächt das Herz, vergiftet die Keimdrüsen und macht chronische Katarrhe.

Bohnenkaffee, Tee, Kakao sind Gifte für die Nerven und das Herz, lähmen nach der ersten Anregung desto mehr und versäuern das Blut.

Zucker ist ein Kalkräuber. Der weiße Zucker, wie er fast allein im Handel ist, ist fabrikmäßig raffiniert und chemisch gebläut, daher kein Naturprodukt mehr. Er entzieht den Knochen und Zähnen den Kalk und führt zu Rachitis, Knochenkrankheiten und Säfteverschlechterungen. Schützt Eure Kinder vor den tragischen Folgen der Bonbons, Schokoladen und anderer

76

für eine richtige Ernährung. Der Umfang dieses Buches gestattet keine weitere Erörterung. Es sollen nur noch einige praktische Winke gegeben werden. Wer es nicht glauben kann und wer die Gelüste seines Gaumens nicht niederringt, kann nicht gesund werden und keine gesunde Nachkommenschaft erzeugen. In aller Kürze möchte ich folgende Gesetze aufstellen, die sich jeder abschreiben und in die Küche und über den Eßtisch hängen möge:

1. **Iß nur, wenn Du Hunger hast, und höre auf, wenn Du satt bist. Iß nicht, weil andere essen oder weil es 12 Uhr ist. Iß nur solche Speisen, die zur Erhaltung Deines Lebens unbedingt nötig sind. Iß langsam, kaue gründlich, trinke nicht zum Essen.**
2. **Iß im Prinzip sechsmal so viel Kartoffeln als Brot und Mehlspeisen, iß sechsmal so viel Gemüse, Früchte als Fleisch, Fisch, Eier.**
3. **Die hochwertigste Nahrung sind alle Speisen, die man roh und frisch genießen kann. Alle gekochten Speisen sind minderwertig, in erhöhtem Maße minderwertig sind alle konservierten, eingekochten und fabrikmäßig hergestellten Nahrungsmittel; vor den letzteren muß gewarnt werden.**

Im einzelnen noch folgende Ratschläge: Es ist vor kurzem nachgewiesen worden, daß zur Erhaltung der Gesundheit und Frische ein Überwiegen der Basen erzeugenden über die Säuren erzeugenden Nahrungsmittel in der Ernährung notwendig ist, wie es sich im zweiten Gesetz praktisch auswirkt. Damit tritt die Kartoffel in jeder Form in den Vordergrund unserer Ernährung, wenigstens soweit die Allgemeinheit in Frage kommt. Der besser Situierte lebt am besten nur von Rohkost, Nüssen und Früchten. Das Brot tritt als **Volks**nahrungsmittel hinter die Kartoffel zurück, da man täglich sechsmal so viel Kartoffeln als

73

Bewegung



Bewege dich so oft wie möglich. Du brauchst dazu weder ein Fitnessstudio noch irgendwelche anderen teuren Gerätschaften. Alle wichtigen Übungen lassen sich in deinen vier Wänden oder noch besser draußen machen.

Warum ist regelmäßige Bewegung so wichtig?

Schnellere Entleerung des Darms
Verdauung kostet deinen Körper viel Energie. Und je länger die Nahrung im Darm verweilt, desto mehr Energie kostet es ihn und desto mehr beginnt ein damit verbundener Gärprozess (oft auch ausgelöst durch falsche Lebensmittelkombinationen). Die Menge und der Zustand der im Magen und Darm befindlichen Nahrung beeinflussen ganz erheblich deinen Gefühlszustand. Das Gefühl nach einem üppigen Mahl kennt wohl jeder: Mit Leichtigkeit und Unbeschwertheit hat dies dann oft für längere Zeit nichts mehr zu tun.
Bewegung steigert die Fähigkeit deines Körper im Darm befindliche Nahrungsreste schneller wieder auszuscheiden. Dies liegt unter anderem am verbesserten Stoffwechsel (siehe unten) und an einer kräftigeren Darmmuskulatur (Peristaltik). Letztere kann insbesondere auch durch Atemübungen trainiert werden. Dadurch fühlst du dich möglichst schnell wieder leicht und unbeschwert.
Mehr unter Hintergrundwissen - Funktionsweise des Darms.

Lösung von eingelagerten Giften
Durch Bewegung und die damit verbundene Muskelaktivität können im Gewebe eingelagerte Gifte gelöst und sogleich wieder ausgeschieden werden. Auch Massagen sind sehr effektiv um Gifte zu lösen. Den Körper bei der Entgiftung unterstützende Maßnahmen wie Ernährung und vermehrtes Trinken von reinem Wasser vorausgesetzt, da anfallende Gift ansonsten nicht optimal ausgeschieden werden können. Mehr unter Entgiftung.

Stoffwechsel wird angeregt
Außerdem regt Bewegung durch die vermehrte Aufnahme von Sauerstoff deinen Stoffwechsel an und alle im Körper ablaufenden Prozesse funktionieren besser. Auch die körpereigene Entgiftung wird so beschleunigt.

Muskelaufbau
Nicht zuletzt fördern regelmäßige Bewegung und Übungen den Muskelaufbau. Ein gewisses Grundmaß an Muskeln ist erforderlich, um die ordnungsgemäße Funktionsweise aller Bewegungsabläufe und körperinternen Prozesse sicher zu stellen. Muskeln verleihen dem Körper nicht nur Stabilität und Halt, sondern fördern auch alle Entgiftungsprozesse des Körpers.
Die ganzen Muskeln nützen jedoch nichts, wenn du keine Energie hast. Wenn du müde bist und dennoch körperliche Übungen machst, wirst du merken, dass du nur einen Bruchteil von dem schaffen wirst, was du normalerweise schaffen würdest. Auch um über ein gewisses Maß an Muskeln hinauszukommen, braucht dein Körper permanent genügend Energie. Daher ist beim Muskelaufbau die richtige Lebens- und Ernährungsweise so wichtig.

Übungen / Training

Bauch- & Rückenmuskulatur
Ein gut gepolsterter (Fuß-) Hocker z.B. reicht vollkommen, um sehr effektiv Bauch- Rücken und seitliche Muskeln zu trainieren. Für die Rückenmuskulatur: Lege dich mit deinem Bauch auf den Hocker und lass deine Füße und deinen Oberkörper gleichzeitig zum Boden absinken. Bringe deinen Körper anschließend wieder in die Waage (leichte Überstreckung des Rückens ist auch gut). Wiederhole dies anfangs vielleicht 10 Mal bzw. so oft wie du schaffst. Fällt dir die Übung sehr leicht, kannst du natürlich schon mit mehr Wiederholungen beginnen. Steigere dich dann nach einigen Tagen / Wochen und mache eine Pause dazwischen und wiederhole die gesamte Übung einige Male. Für das Training der Bauch- und Seitenmuskulatur lege dich entsprechend auf den Rücken bzw. die Seite und wende das gleiche Prinzip an. Fehlende Bauchmuskeln spielen oft auch bei Rückenschmerzen eine große Rolle.

Beinmuskulatur
Halte dich an einem Tisch oder anderen Gegenstand fest und gehe in die Knie. Achte dabei darauf, dass du mit Ferse wie Ballen auf dem Boden bleibst. Auf diese Weise trainierst und dehnst du gleichzeitig noch die Sehnen am Fußgelenk, welche meist aufgrund des allgemeinen Bewegungsmangels stark verkürzt sind. Wiederhole dies bspw. 10 Mal, mache dann eine Pause und wiederhole die Übung. Je nach Kondition natürlich auch gleich öfter und im Laufe der zeit sich steigernd. Probiere diese Übung ab und zu auch mal ohne dich irgendwo festzuhalten. Strecke anfangs am besten deine Arme nach vorne, so kippst du nicht nach hinten um ☺.



Arm- & Rumpfmuskulatur
Die klassischen Liegestützen sind eine gute Übung um unter anderem die Armmuskulatur zu trainieren. Achte dabei darauf, dass deine Hände nicht zu weit rechts oder links sich vom Körper befinden, am besten nur leicht breiter abstützen als deine Schultern breit sind, in etwa auf Höhe der Brust. Deine Rumpfmuskulatur kannst du mit folgender Übung gut trainieren: Stelle dich leicht auseinander gespreizten Beinen aufrecht hin, sodass es sich bequem anfühlt. Beginne anschließend damit deinen gesamten Oberkörper zur Seite zu neigen bis zu dem Punkt, wo du ein leichtes Ziehen bemerkst. Mit der Zeit kannst du diesen Punkt verändern und dich stärker neigen. Gleiches Spiel zur anderen Seite und beginne mit 5-10 Wiederholungen.

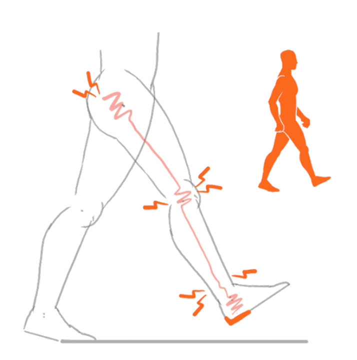
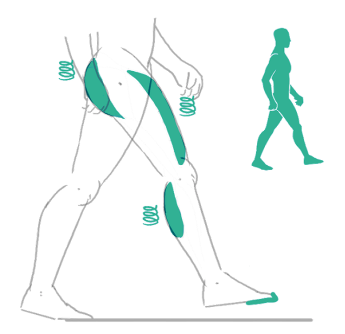
Arme und Bizeps
Nutze bspw. eine Stange oder eine andere Vorrichtung in deiner Wohnung, um dich hochzuziehen.

Trainiere Draußen
All diese Übungen sind noch besser, wenn du sie draußen an der frischen Luft machst. Hierzu kannst du die Gegebenheiten in der Natur nutzen. Ideal ist ein Wald (umgefallene Baumstämme bspw. können deinen Hocker ersetzen) oder Trimm-Dich-Pfade im nahegelegenen Park oder Wald.

Joggen / Laufen
Um deine Ausdauer zu verbessern und den Bewegungsapparat auf die natürlichste Weise zu trainieren, fange an zu laufen. Mache dies am besten in einem nahegelegenen Park oder Wald (und wenn es nur eine Ansammlung von ein paar Bäumen ist) / Friedhof. Dort ist die Luft gleich sehr viel reiner und enthält deutlich mehr Sauerstoff.

Achte dabei auf folgende Dinge:
➜ Vermeide harte Untergründe wie Teer so weit wie möglich, nicht geteerte Wege / Gras sind deutlich besser für deine Gelenke
➜ Gewöhne dir langsam an beim Laufen mit dem Ballen vorne aufzukommen (Der sogenannte Ballengang funktioniert am besten mit Barfußschuhen) und nicht, wie es oft empfohlen wird bzw. man es vom Gehen gewohnt ist, mit der Verse abzurollen. Dadurch wirkt dein Vorderfuß wie eine Feder und du entlastest deine Gelenke, die ansonsten beim Fersengang jedesmal einen Stoß erfahren. Diese unnatürliche Art des Laufens / Gehens ist allein dadurch entstanden, dass der Menschen irgendwann angefangen hat festes und wenig bewegliches Schuhwerk mit oft leicht erhöhten Absätzen zu tragen, was den Fersengang erzwingt. Entsprechende nicht benötigte Muskeln werden dann immer weiter abgebaut und die veränderte Gangart wird dann sogar beim Barfußgehen beibehalten. Fange daher am besten langsam damit an, dich beim Laufen umzustellen. Beim Gehen musst du es nicht übertreiben mit dem Ballengang, d.h. ein Aufkommen mit Ballen und Ferse ist optimal. Wichtig ist immer, dass es sich gut und natürlich anfühlt.
➜ Wenn es der Untergrund erlaubt: Gehe oder laufe so oft wie möglich Barfuß.

Fersen- und Ballengang im Vergleich

Biorhythmus

Aus verschiedensten Gründen ist es für die Gesundheit deines Körpers von großer Wichtigkeit, dass der Tag- und Nachtrhythmus weitgehend beibehalten wird. Der heute stets verfügbare Strom und die allgegenwärtigen Lichtquellen machen das Leben vieler Menschen immer "unabhängiger" vom Sonnenlicht und hält sie auch noch zu Zeiten wach, wo der Körper sich schon längst nach dem nächtlichen Schlaf sehnt. Unabhängig in Anführungszeichen, da die scheinbare Unabhängigkeit die Gesundheit deines Organismus in vielen Belangen negativ beeinflusst und, wie bei vielen Dingen, die als Freiheit und Unabhängigkeit verkauft werden, in Wahrheit eine Abhängigkeit darstellen. Eine Abhängigkeit, die du dir unmittelbar durch die gesundheitlichen Folgeerscheinungen einhandelst, welche meist erst Jahre später sich bemerkbar machen. Dies weiß ich aus eigener Erfahrung, da ich jahrelang einen sehr stark verschobenen Biorhythmus hatte und nachts regelmäßig lange wach war.

Die künstlichen Lichtquellen, denen wir uns gerade abends aussetzen, führen zu Irritationen beim natürlichen Biorhythmus des Körpers, indem der Organismus künstlich wach gehalten wird (die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird unterdrückt). Der hohe Blaulicht-Anteil der meisten Leuchtmittel (vor allem auch Computer & Smartphone Bildschirme) ist zudem schädlich für das empfindliche Augenlicht.
Da du sicherlich, wie ich auch, nicht allein durch das Lesen dieser Texte deinen Computer zum Fenster hinauswerfen wirst ☺, habe ich hier einen Tipp, wie du zumindest den schädlichen Blaulicht-Anteil deines Computer oder Smartphone Bildschirms reduzieren kannst.
Da dieses Problem längst bekannt ist, gibt es hierfür geeignete Programme / Apps, die die Farbtemperatur des Bildschirms tageszeitbasiert verändern (wobei auch tagsüber eine Reduktion des Blaulicht-Anteils absolut zu empfehlen ist).

Programme / Apps zur Regelung der Farbtemperatur:

Mac: f.lux (habe ich selbst im Einsatz und funktioniert einwandfrei)
Windows: ist in eingeschränkter Funktionalität bereits ab Windows 10 enthalten, ansonsten ist f.lux ebenso im Microsoft Store erhältlich. Alternative: LightBulb
iOS: bereits ab iOS 9.3 ist der sogenannte Nightshift-Modus integriert. Hier zur Anleitung

Mehr über die Strahlung, die von Lampen und anderen technischen Gerätschaften ausgeht auch unter Elektrosmog.

Gereinigtes Wasser



Reines Wasser ist für die Gesundheit deines Körpers von größter Bedeutung. Nicht zuletzt deshalb, da er aus über 70% Wasser besteht. Damit unser Körper einwandfrei funktionieren kann, ist es erforderlich, dass das in ihm befindliche Wasser absolut rein und frei von Schadstoffen ist. Mit Hilfe des Wassers ist der Körper einerseits in der Lage den Organismus von Schadstoffen zu reinigen und andererseits bildet Wasser die Basis für alle Stoffwechselvorgänge.
Unglücklicherweise befinden wir uns in einer Situation, wo es weltweit kaum noch unbelastetes Wasser gibt, ganz gleich ob Mineralwasser oder Leitungswasser. Die technischen Verfahren, die bei Stadtwerken & sonstigen Wasserproduzenten Anwendung finden müssten, um Wasser tatsächlich vollständig zu reinigen, wären unglaublich aufwändig und dementsprechend teuer (Umkehrosmose und Dampfdestillation). Die Anzahl der chemischen Parameter, die bei Stadtwerken oft für die Untersuchung der Trinkwasserqualität herangezogen werden, ist zudem bei Weitem zu gering, um überhaupt eine relevante Aussage zur Qualität des Trinkwassers machen zu können. Es gibt abertausende schädliche Stoffe und Stoffkombinationen, welche untersucht werden müssten. Tatsächlich untersucht werden tatsächlich meist nur ein paar Dutzend. Zudem kreiert die Industrie permanent neue Stoffe, welche ins Abwasser gelangen und eine stetige Anpassung der üblichen Filteranlagen erforderlich machen würde.
Selbst wenn das Wasser der Stadtwerke absolut rein in die Trinkwasserleitungen eingespeist werden würde, muss das Wasser kilometerlang immer noch oft jahrelang nur unzureichend gewartete Leitungen durchströmen, welche das Wasser mit unerwünschten Keimen, Bakterien und Parasiten anreichern.

Aber genug der Theorie...
Wer Leitungswasser zum Kochen/Backen oder gar regelmäßig als Trinkwasser verwendet, sollte folgende Bilder einmal gesehen haben:

Bilder von Rückständen im Tank meines Destilliergeräts nach 2-wöchiger Destillation von täglich 4-5 Litern des hochgelobten und bestvermarkteten Münchner Leitungswassers. Im sauberen Zustand glänzt der Tank wie links abgebildet. Am Boden hat sich eine dicke, äußerst unansehnliche Schicht gebildet, die alles enthält, was man sicher nicht im Trinkwasser haben möchte: Unmengen Kalk, Rost und etliche weitere undefinierbare Stoffe und Farbtöne, von denen man eigentlich gar nicht genauer wissen will, um was es sich handelt.



Dass der Körper nicht all diese Stoffe restlos wieder ausscheiden kann, ist leicht nachvollziehbar. Im Körper sammeln sich unter anderem auf diese Weise im Laufe des Lebens große Mengen an giftigen Schlacken an, die dem allgemeinen Gesundheitszustand zunehmend abträglich sind.

Trinke daher leeres, reines Wasser
Nur leeres, gereinigtes Wasser, kann wieder weitere Stoffe aufnehmen. Nur dann kann es der äußerst wichtigen Aufgabe der Reinigung des Körpers nachkommen. Achte daher besonders während einer Entgiftung darauf, dass du noch mehr reines Wasser trinkst.
Falls du Bedenken hast wegen der fehlenden Mineralien:
Alle Mineralien, die dein Körper benötigt, können viel besser über die Nahrung aufgenommen werden.

Gereinigtes Wasser mit Ursalz
Empfehlenswert ist jedoch aufgrund des verbesserten Geschmacks und der zusätzlichen positiven Eigenschaften die Zugabe von Salz. Hierbei sollte nur Kristallsalz / Ursalz / Steinsalz (dies sind nur unterschiedliche Bezeichnungen für ein und dasselbe Produkt) verwendet werden. Nur dort sind auch alle Mineralien des Urmeeres enthalten. Viele weitere lebenswichtige Mineralien kommen wiederum ausschließlich im Boden vor und können daher nur über die Nahrung aufgenommen werden. Warum es für deine Gesundheit ganz generell notwendig ist, zusätzlich Mineralien einzunehmen, erfährst du im eigenen Kapitel Mineralien.

🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung

Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

Fleisch, Fisch & Tierprodukte

Kaum ein Thema spaltet die Menschen aktuell so sehr wie die “sonderbaren” Ernährungsgewohnheiten einer immer größer werdenden Anzahl von Menschen. Vegetarisch oder noch schlimmer Vegan ☺ Ich sage dir: Wenn du gesund werden willst, vergiss zunächst die Kategorien Vegetarisch, Vegan oder auch in Mode kommende Ernährungstrends wie frutarisch, Paleo-Diät, ketogene Ernährung oder ähnliches. Denn jeder Mensch und damit auch seine Ernährung ist individuell. Lass dich daher nicht in einer dieser Schubladen stecken. Dies sind lediglich

Kategorien, die der Lebensmittel-Handel, wie in allen übrigen Handelssparten auch, erfunden hat, um Konsumenten auf einfache Weise diesen Kategorien zuordnen und Zielgruppen ansprechen zu können. Was die Bewerbung und Bekanntmachung dieser Labels und Kategorien bewirkt ist, dass Menschen damit beginnen, sich diesen Gruppierungen zugehörig zu fühlen, ähnlich wie bei politischen Parteien auch, dadurch aufgespalten und in Lager eingeteilt werden und sich gegenseitig mehr oder minder stark anfeinden. Je populärer die einzelnen Gruppierungen / Parteien werden, desto größer werden oft die gegenseitigen Abspaltungen und daraus resultierenden Anfeindungen der unterschiedlichen Lager. Bis zu einem Punkt, wo alle populären Gruppierungen / Parteien miteinander verschmelzen, ihre ursprünglichen Ziele weitgehend aufgegeben haben und Kompromisse eingegangen werden, die zu absoluter Belanglosigkeit führen (dies lässt sich kaum an anderer Stelle besser beobachten als bei den größten politischen Parteien: die medial ausgetragenen Anfeindungen sind geblieben, die Unterscheidungsmerkmale jedoch, was das Wesentliche betrifft, kaum auszumachen). Dies ist in höchstem Maße sinnlos. Denn das Wesentliche wird dabei zunehmend mehr außer Acht gelassen. Nämlich das übergeordnete Ziel aller diesbezüglichen Bestrebungen: die Gesundheit des Organismus (oder analog die Gesundheit des Staates und damit aller innerhalb eines Staates lebenden Menschen).
Der Weg dorthin führt niemals über Parteien / Lager und Abspaltung von anderen.

Der Weg beginnt stets bei **dir selbst** und bedarf
keiner Bezeichnung, keines Namens, keiner Zügehörigkeit oder gar Mitgliedschaft.

Wenn du dich dazu entschieden hast, keine Tierprodukte mehr zu essen, machst du jedoch aus verschiedenen Gründen schon mal einen großen Schritt in Richtung Gesundheit.

Nur, weil du Tierprodukte aus deinem Speiseplan entfernst, ernährst du dich jedoch nicht automatisch auch gesund. Denn das, was heute unter den Labels Vegetarisch/Vegan zunehmend mehr verkauft wird (vom Tofu-Schnitzel angefangen über den Soya-Pudding bis hin zum veganen Käse) hat mit gesunder Ernährung rein gar nichts zu tun. Wenn du gesund werden willst, fange also gar nicht erst an, dich von diesen Produkten zu ernähren. Sie stellen ausnahmslos einen Ersatz für etwas dar, für das kein Ersatz nötig ist und ernährungsphysiologisch auch nie ein Bedarf bestanden hat.
Beachte daher unbedingt die Hinweise unter dem Punkt Naturbelassene Nahrung.

Warum es Sinn macht, keine Tierprodukte zu essen

im Folgenden möchte ich hauptsächlich auf den ernährungsphysiologischen Aspekt eingehen, nicht auf den ethischen:

- **Verwertbarkeit von Eiweißen**
  Tierische Eiweise sind vom Körper viel schlechter verwertbar als pflanzliche Eiweiße. So gut wie alle Tiere, die von Menschen gegessen werden, beziehen ihre Nährstoffe und Mineralien aus pflanzlichen Quellen. Warum also diese Nährstoffe über den Umweg des Tieres aufnehmen, wenn sie direkt in pflanzlicher Form noch dazu viel besser aufgenommen werden können? Es deutet aus logischer Sicht absolut nichts darauf hin (auch wenn es noch so oft medial und über die Geschichtsschreibung wiederholt wird), dass der Mensch ein fleischfressendes Lebewesen ist. Das Gebiss und viele weitere Merkmale (Beschaffenheit von Darm, Magen, Magensäure etc.) deuten ganz eindeutig auf eine rein pflanzliche Ernährung hin.

- **Fleisch & Fischkonsum entkräftet/stresst deinen Körper**
  aufgrund eines häufig sehr langen und energieaufwändigen Verdauungsprozesses, da Nährstoffe (insbesondere bei Fleisch) nur sehr schlecht vom Darm aufgenommen werden können. Auch das darin enthaltene Fett ist schädlich für deinen Körper.
  Zudem ist unser Darm nicht dafür ausgelegt andere, uns selbst ähnliche Lebewesen zu

verdauen. Dies löst Stress im Körper aus. Der Verzehr eines Artgenossen der Spezies Mensch ist für die meisten Menschen absolut unvorstellbar, gilt als kannibalisch und sie schrecken davor intuitiv zurück. Rein ernährungsphysiologisch betrachtet besteht jedoch keinerlei Unterschied, ob ich einen anderen Menschen verzehre oder ein beliebiges anderes Tier. Die schädliche Wirkung ist dieselbe. Vor der Tötung von Tieren würden die meisten Menschen heute ebenso intuitiv zurückschrecken, einzig der mangelnde Bezug zur Herstellung und zum Tier selbst sowie die Aufbereitung in Form eines Konsumprodukts lassen Menschen den Umstand vergessen, dass ein lebendiges Tier dafür geopfert werden musste. Experimente mit Schlachtungen in Fußgängerzonen und Supermärkten, die dies bestätigen, gibt es zahlreiche.

- **Leichengifte**
  Unmittelbar nach der Tötung eines Lebewesens aus Fleisch und Blut setzt der natürliche Verwesungsprozess ein. Auch durch die übliche Kühlung bei 2-7 Grad Celsius können diese Verwesungsprozesse nicht vollständig gestoppt werden. Die dabei entstehenden Leichengifte werden somit mit verzehrt und schaden unter anderem dem körpereigenen Stoffwechsel und den Organen.

- **Hormone in Milchprodukten**
  Milch wird von Tieren wie auch Menschen ausschließlich zum Zwecke der Ernährung und Aufzucht ihrer eigenen Kinder erzeugt. In der Muttermilch sind wichtige Inhaltsstoffe (Hormone und Botenstoffe) enthalten, die das Wachstum der jeweiligen Spezies bestmöglich unterstützen. Die Aufnahme von artfremder Muttermilch hat logischerweise nicht den gewünschten Effekt und ist schädlich für das Wachstum des Babys / Kindes, da der Körper so über die Art und Beschaffenheit des Wachstums falsch informiert wird. Fehlentwicklungen treten dann schon im Kleinkindalter auf. Auch im fortgeschrittenen Alter ist die Aufnahme ganz gleich welcher Muttermilch (Kuh, Ziege) stets schädlich für den Organismus. Da Milch in den Discountern wie auch Biomärkten heutzutage allein aufgrund der mengenmäßigen Nachfrage nur aus Massentierhaltung stammen kann, ist die Qualität so gut wie aller auf dem Markt erhältlichen Erzeugnisse entsprechend minderwertig (wie beim Menschen auch: mangelhafter Gesundheitszustand der Tiere durch widernatürliche Lebens- und Ernährungsweise, Bewegungsmangel durch die Art der Tierhaltung, Gabe von Antibiotika und anderen Medikamenten etc.).
  Das zusätzliche Homogenisieren und Pasteurisieren der Milch verringert zwar die Anzahl schädlicher Keime, beseitigt jedoch keineswegs alle schädlichen Inhaltsstoffe. Zudem hat das, was man nach diesem Vorgang der mehr oder minder starken Erhitzung noch vor sich hat, mit dem Ausgangsprodukt kaum noch etwas gemeinsam. Industriell verarbeitete Lebensmittel sind aufgrund ihres denaturierten Zustands wie im Kapitel Naturbelassene Nahrung beschrieben generell zu meiden.

Handelsinteressen der Fleisch- und Milchproduzenten
Zudem sollte bedacht werden, dass die Interessen der Fleisch- und Milchproduzenten seit sehr langer Zeit (weit vor der Industrialisierung) die Denkweisen, Anschauungen und Essgewohnheiten unserer Gesellschaft beeinflussen. Diese wurden dann schleichend von Generation zu Generation zum Kulturgut und Brauchtum erhoben.

Lebensmittelkombinationen

Mische generell nicht zu viele unterschiedliche Lebensmittel. Weniger ist mehr gilt auch hier. Durch die Mischung von Lebensmitteln mit unterschiedlichsten Verdauungszeiten machst du es deinem Körper unnötig schwer, diese gut verwerten zu können. Dies führt zu einem “Stau” im Darm und es kommt zu unerwünschten Gärprozessen, was wiederum verschiedenste Symptome auslösen kann (Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall etc.). Als Diagnose fällt hier oft das Stichwort “Reizdarm”; die Ursache wie auch die Lösung ist meist simpel. Die gängigen kulinarischen Rezepte & Menüs missachten dies leider oft schon seit Jahrhunderten und weit länger. Wenn du ernsthaft an deiner Gesundung / Heilung interessiert bist, kommst du “leider” nicht umhin diese relativ schnell zu vergessen und generell auch so gut wie alles Populäre zu meiden.

Achte insbesondere bei folgenden Lebensmitteln auf die richtige Reihenfolge:

Getränke:
Übermäßiges Trinken während einer Mahlzeit führt dazu, dass die Magensäfte verdünnt werden und nicht mehr ordnungsgemäß ihrer Aufgabe nachkommen können.
Trinke daher am besten nur kurz vor oder ein paar Minuten nach einer Mahlzeit.
Auf keinen Fall Säfte während oder nach einer Mahlzeit. Wenn du unbedingt einen Fruchtsaft trinken möchtest, trinke ihn mind. 15min vor einer Mahlzeit (Fruchtsäfte sind jedoch, seien sie als noch so gesund angepriesen, wie bspw. der beliebte “Multivitaminsaft” generell nicht zu empfehlen, weil man zum Einen oft dazu neigt viel mehr zu trinken, als man in Form der ganzen Früchte tatsächlich essen würde und zum Anderen oft unterschiedlichste Früchte miteinander vermischt werden, was schnell zu Verdauungsproblemen führen kann. Zudem sind diese Säfte allein aufgrund ihrer meist industriellen Verarbeitung (pasteurisiert, Fruchtkonzentrat, Aromen etc.) in den seltensten Fällen gesund und enthalten im Gegensatz zu frischen Früchten spätestens nach der Öffnung durch den Verbraucher (einige Monate, oft mehr als ein Jahr nach der Ernte) kaum oder gar keine Vitamine mehr.
Wenn du während einer Mahlzeit Durst verspürst, trinke am besten nicht mehr als 1-2 Schlücke reines Wasser. Reines Wasser ist generell das einzige Getränke, was ich dir empfehlen kann.

Früchte:
Früchte haben eine sehr kurze Verdauungszeit (15-20 min) und sollten daher als Erstes oder nur zusammen mit anderen schnell verdaulichen Lebensmitteln wie Blattgemüse verzehrt werden. Iss nie während oder nach einer Mahlzeit Früchte. Dies führt in jedem Fall zu unerwünschten Gärprozessen.

Blattgemüse:
Salate & alle andere grünen Blätter haben auch eine kurze Verdauungszeit (ca. 30 min) und sollten ebenso am Anfang einer Mahlzeit verzehrt werden.

Gemüse:
Gemüse hat eine mittlere Verdauungszeit (ca. 45 bis 90 min) und sollte zur oder als Hauptmahlzeit verzehrt werden.

Milchprodukte:
Milchprodukte wie Käse oder Joghurt haben eine längere Verdauungszeit (ca. 1-3 Stunden) und sollten, wenn überhaupt, separat verzehrt werden.

Getreide:
Getreide hat eine längere Verdauungszeit (ca. 2-4 Stunden) und sollten gegen Ende einer Mahlzeit verzehrt werden.

Nüsse & Samen:

Nüsse & Samen haben eine lange Verdauungszeit (ca. 3-5 Stunden) und sollte gegen Ende bzw. nach einer Mahlzeit verzehrt werden.

Fleisch & Fisch:
Fleisch & Fisch haben eine sehr lange Verdauungszeit (oft weit über 5 Stunden) und sollte am Ende einer Mahlzeit verzehrt werden.

Darüber hinaus bleiben viele Lebensmittel noch viel längere Zeit im Darm und werden oft erst nach Tagen ausgeschieden. Schlecht verdauliche Nahrungsrückstände bleiben oft ein Leben lang dort und die Gesundheit des Darms verschlechtert sich so immer weiter. Erst, wenn entsprechende Maßnahmen ergriffen werden, können diese nach und nach gelöst und ausgeschieden werden.

Getreideprodukte

Über den Begriff der Glutenunverträglichkeit bist du vermutlich schon einmal gestolpert. Glutenunverträglichkeit ist jedoch keine Modeerscheinung, die bei Großstädtern im Trend liegt. Die Wahrheit ist: Niemand ist glutenverträglich. Gluten ist Gift für deinen Darm. Manche Ärzte diagnostizieren diese neue Errungenschaft im Symptomkatalog mehr oder minder zufällig, wenn sich so gar nichts anderes finden lässt oder auch der Patient eine diesbezügliche Untersuchung wünscht. Das in vielen Lebensmitteln (Brot, Pasta etc.) enthaltene Gluten (von lat. gluten: Leim | engl. glue: Klebstoff) verklebt im wahrsten Sinne des Wortes deinen Darm und erschwert die Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen. Gluten war jedoch nicht immer schon im Getreide enthalten. Erst durch die menschliche Kultivierung wurde Getreide so gezüchtet, dass es sich zum Einen immer leichter ernten ließ und zum Anderen das immer beliebter werdende (weil schnell sättigende) Brot einfacher herzustellen war (siehe Dehneigenschaften bei Mehl).
Was viele nicht wissen: Durch den natürlichen Gärprozess bei der Brotherstellung entsteht Alkohol. Dass Gärprozesse allgemein und natürlich auch der dabei entstehende Alkohol schädlich sind, kannst du dir wahrscheinlich schon denken. Versuche daher deinen Brot & Getreidekonsum zu reduzieren.

In welchen Getreidesorten ist überall Gluten enthalten?
Weizen, Dinkel (auch in Grünkern), Hafer, Roggen, Emmer, Kamut

Welche Getreideprodukte werden daraus hergestellt?
➜ Brot in allen Varianten (auch das vielfach als so gesund gepriesene Vollkorn-Brot)
➜ Gebäcke und Kuchen in allen Varianten
➜ Nudeln in allen Varianten
➜ Müsli / Cerealien
➜ Couscous und Bulgur (bestehen beide aus Weizen)
➜ Gries (meist aus gemahlenem Weizen)
➜ Semmelknödeln, Pizza etc.

Die Behauptung, dass man sich mit einer naturbelassenen Ernährungsweise weniger abwechslungsreich ernähren würde als das mit einer “normalen” Ernährung der Fall wäre, lässt sich also leicht widerlegen: Denn das, was die meisten Menschen als abwechslungsreich empfinden, ist lediglich ein und dasselbe Grundprodukt, nämlich obige Getreidesorten (hauptsächlich Weizen) in unterschiedlichsten Zubereitungsvarianten.

Falls du jetzt die Hände über dem Kopf zusammenschlägst und dich fragst “Was soll ich denn dann noch essen?”: Keine Panik, nichts geht von heute auf morgen. Diese Maßnahme zählt ohne Frage zu den schwierigsten Herausforderung bei der Ernährungsumstellung. Wann du diesen Punkt Schritt für Schritt angehen möchtest, entscheidest natürlich ganz allein du. Der positive Effekt auf die Gesundheit kann je nach Ausgangszustand jedoch sehr gravierend ausfallen (klarere Gedanken, Symptome wie Blähbauch, Müdigkeit etc. können verschwinden).

Wie groß die Abhängigkeit von Brot und anderen Getreideprodukten ist, merken die meisten erst, sobald sie versuchen diese für einige Zeit aus ihrem Speiseplan zu streichen. Von meiner eigenen Ernährungsumstellung weiß ich, wie schwierig dieser Punkt sein kann, insbesondere dann, wenn man nahezu täglich Brot oder anderes Gebäck konsumiert hat. Wenn man die Zeit hat bzw. sich nehmen will, gibt es aber ausgezeichnete Rezepte und Brot-Alternativen, die sehr gesund sind und auch geschmacklich das handelsübliche Brot oft übertreffen (siehe Rohkost Rezepte).

Mineralien

Unabhängig von der individuellen Ernährungs- und Lebensweise haben Menschen aus unterschiedlichen, weiter unten aufgeführten Gründen, einen gravierenden Mangel an vielen essentiellen Mineralien. Daher ist es in jedem Fall sinnvoll, diese zu supplementieren.

Was sind Mineralien?
Ein Mineral ist wie ein Buch, das du deinem Körper zu lesen gibst. Es enthält unter Anderem das Wissen, wie er einen Stoff, den er benötigt, selbst produzieren kann. Hat dein Körper alle essentiellen Mineralien zur Verfügung, kann er mit diesem Wissen künftig alle Mineralien und auch andere Stoffe wie Vitamine selbst produzieren. Voraussetzung hierfür ist, dass dein Körper dauerhaft mit ausreichend Energie versorgt wird. Nun stellt sich die Frage: Warum sind deinem Körper überhaupt Mineralien abhanden gekommen, wo er sie doch selbst produzieren kann?

Ursachen für den Mangel an Mineralien:

➜ Du wurdest bereits mit einem Mineral Defizit geboren. Deine Mutter hatte ebenso schon einen Mangel an Mineralien und konnte dich weder im Mutterleib noch über die Muttermilch mit allen Mineralien versorgen.

➜ Der Grund, warum wir Mineralien nicht mehr in ausreichender Menge über die Nahrung aufnehmen, ist zum Einen eine Landwirtschaft, die seit Jahrtausenden (seit Lebensmittel zum Handelsgut erklärt wurden) den Boden einseitig ausnutzt und auslaugt (durch Monokulturen etc.) und ihm dadurch stetig Mineralien raubt. Und zum Anderen eine Ernährungsweise, die den Darm immer weiter verschlackt/verunreinigt und ihm die Aufnahme von Mineralien zunehmend erschwert. Auch der Bewegungsmangel und die daraus resultierende unterentwickelte Darmmuskulatur führen zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit des Darms.
Mehr unter Hintergrundwissen: Funktionsweise des Darms.

➜ Der ursprüngliche Grund jedoch, warum der Mensch bereits vor langer Zeit (als der Boden noch vollkommen gesund war) anfing Mineralien zu verlieren, ist in seiner Ernährungs- und Lebensweise zu finden, die sich immer weiter von der Natur und vom Ursprung entfernte.
Aus Bequemlichkeit fing er an sich mehr und mehr am gleichen Ort aufzuhalten (er wurde sesshaft) und die Nahrung, die er benötigte und als besonders schmackhaft empfand, möglichst nah um sich herum zu kultivieren. So begann er, sich nicht mehr ausschließlich intuitiv, sondern mehr und mehr ritualisiert und "gewohnheitsbasiert" zu ernähren. Bestimmte Ernährungsweisen wurden dann als eine Art frühe Form der Tradition an die Nachkommen weitergegeben, die ihr Verhalten dann zunehmend weniger von der Natur ableiteten und sich stattdessen immer mehr am Brauch der Vorfahren orientiert haben.
Auch begann er, immer "häuslicher" zu werden und sich immer weiter von der Natur abzuschotten, wodurch der Körper seine eigene Energieproduktion immer weiter zurückfährt (mehr hierzu siehe Temperatur- und Kälteempfinden). Durch dies und etliche weitere damit zusammenhängende Punkte hatte der Körper immer weniger Energie und musste bereits (obwohl er verglichen mit den heute lebenden Menschen noch sehr gesund war) eine Art Notprogramm fahren. Dieses Notprogramm bestand darin, sich langsam aber stetig auch von seinen eigenen Mineralien zu ernähren. Dies war

die einzige Möglichkeit, um an mehr Energie zu kommen (denn der Geist des Menschen hatte sich ja für eine Lebensweise entschieden, die dem Körper nicht mehr Energie beschaffen konnte). Energie, die nötig war, um alle im Körper ablaufenden Prozesse (unter den damaligen Lebensbedingungen) aufrecht zu erhalten, kurzum, um gesund zu bleiben.

Bedingt durch das Zusammenspiel der oben aufgeführten Faktoren ist es heute der Normalzustand, dass Menschen unter einem gravierenden Mangel an Mineralien leiden. Selbst wenn wir die 5-fache Menge an gesunder Nahrung essen würden, könnte der Mangel an Mineralien wie auch Vitaminen nicht behoben werden, allein, weil viele Mineralien schlichtweg gänzlich fehlen und in den im Supermarkt erhältlichen Lebensmitteln (außer in Wildkräutern und einigen reif geernteten tropischen Früchten) nicht mehr vorkommen.

Liste essentieller Mineralien und deren Aufgaben:

Magnesium
notwendig für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur, Erhalt von Knochen und Zähnen

Gold
Steigerung der Intelligenz, gesteigerte Klarheit im Denkvermögen
Ironischerweise entreißen Menschen dem Boden seit Jahrtausenden Gold, um es in Form von Goldbarren & Schmuck als eines der wertvollsten Güter anzupreisen. Dieses Gold fehlt jedoch, wie alle anderen Minerialien auch, die wir dem Boden entreißen, den Pflanzen und damit auch uns Menschen in der Nahrung. Über die Konsequenzen macht sich hierbei niemand Gedanken (sofern das "Sich Gedanken machen" noch zu hilfreichen Ergebnissen führt ☺)

Eisen
essentieller Bestandteil, der für die optimale Zähflüssigkeit (Viskosität) des Blutes sorgt.
verantwortlich für die Zellbildung

Zink
verantwortlich für die Zellteilung, die unter anderem auch in der Wachstumsphase, also im Kindes- und Jugendalter benötigt wird

Kupfer
sorgt für die Bildung roter Blutkörperchen, notwendig für den Aufbau des Bindegewebes und den Schutz der Zellmembranen

Natrium
spielt eine wichtige Rolle bei der normalen Funktion von Nerven und Muskeln.

Kalzium
wird benötigt beim Aufbau von Knochen, wird in Knochen und Zähnen gespeichert, denen es Stabilität und Festigkeit verleiht, spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung.

Mangan
wird für den Aufbau von Knochen, Knorpel- und Bindegewebe benötigt

Selen
trägt unter anderem zur normalen Funktion der Schilddrüse bei

Kalium

wird unter anderem für die Funktionen von Herz- und Kreislauf, Nervenreizen, Muskelkontraktionen, Nieren und Enzymen benötigt

Phosphor
Phosphate sind an nahezu allen Lebensvorgängen, beispielsweise am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, beteiligt

Bor
wird benötigt für den Knochenaufbau

Chrom
unterstützt unter anderem die bessere Aufnahme von Glukose und wird für die Funktionsweise der Niere benötigt

Fluor
wichtig für die Funktion des Herzens und des gesamten Stoffwechsels.
Nicht zu verwechseln mit Fluorid, was entgegen aller Behauptungen, keinesfalls vom Körper benötigt wird und auch so in der Natur nicht vorkommt. Im Gegenteil ist Fluorid sehr schädlich und macht den Organismus körperlich wie geistig träge. Dies wird einigen Lebensmitteln wie Zahnpasta, Mineralwasser und in den USA sogar dem Trinkwasser unter Angabe von unhaltbaren Gründen (Kariesprophylaxe, Stärkung der Knochen) beigefügt. Warum es auf dieser Welt niemanden geben kann (schon gar keinen Konzern), der ein wahrhaftiges Interesse an deiner vollkommenen Gesundheit hat siehe auch unter Hintergrundwissen (Heilberufe und Wirtschaftswachstum).
Das, was der Körper benötigt ist tatsächlich Fluor, auch wenn dies zurecht als giftig bezeichnet wird. Vieles, was der Körper dringend benötigt, ist isoliert betrachtet giftig. In diesem Fall (wie auch in einigen anderen Fällen) ist der Körper jedoch in der Lage Fluor durch die Verbindung mit den im Körper vorhandenen Mineralien Calcium und Natrium (vorausgesetzt es besteht kein diesbezüglicher gravierender Mangel) die unschädliche Verbindung Calcium-Fluorid und Natrium-Fluorid zu erzeugen. Letztere sind die die Verbindungen, die Körper dringend benötigt.

Jod
ist ein wichtiger Baustein für die Bildung der Schilddrüsenhormone. Außerdem sorgt es neben weiteren Aufgaben vor allem auch für die ordnungsgemäße Funktion der Lunge.

Vanadium
wird benötigt beim Aufbau von Knochen & Zähnen

Palladium
hat wichtige Aufgaben in der Blutbahn

Caesium
erfüllt wichtige Funktionen im Hirn

Platin
erhöht die geistige Leistungsfähigkeit

Kobalt
hat wichtige Aufgaben in der Blutbahn

Nickel
erfüllt wichtige Funktionen in der Niere und transportiert Vitamine & andere Nährstoffe in der Blutbahn

Schwefel

erfüllt wichtige Funktionen im Hirn und in der Leber

Silber
erfüllt wichtige Aufgaben im Blut und trägt zur gesunden Funktionsweise der Niere bei

und viele weitere teils noch unbekannte Mineralien spielen eine wichtige Rolle für die Erhaltung der Gesundheit des Körpers.

🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung

Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

Vitamine

Vitamine werden hauptsächlich über Obst & Gemüse aufgenommen. Sie werden dann vom Körper in die Blutbahn transportiert. Vitamine halten den Körper vital/lebendig, indem sie stets dafür sorgen, dass neue Blutkörperchen produziert werden. Fehlen dem Körper Vitamine, kann er nicht genügend rote und weiße Blutkörperchen produzieren und man fühlt sich dementsprechend schlapp/müde.

Unabhängig von der individuellen Ernährungs- und Lebensweise haben Menschen einen gravierenden Mangel an vielen essentiellen Vitaminen. Die Gründe hierfür sind unmittelbar auf den Mangel an Mineralien in Lebensmitteln zurückzuführen, der die Gesundheit der Früchte (Obst & Gemüse) negativ beeinflusst und verhindert, dass die jeweiligen Früchte alle benötigten Vitamine selbst herstellen können. Diese fehlen dem Menschen dann in der Nahrung.

Liste essentieller Vitamine:

Vitamin A
ist wichtig für die ordnungsgemäße Funktionsweise des Stoffwechsels

Astaxanthin
Astaxanthin ist ein Carotinoid. Carotinoide sind für die kräftigen Farben vieler Früchte und Gemüse zuständig. Sie färben Tomaten rot, Maiskörner gelb und Karotten orange.
Sorgt unter anderem für die ordnungsgemäße Funktionsweise der Augen und hält das Blut frei Giften und anderen Schadstoffen (durch die Bildung von weißen Blutkörperchen). Wirkt entzündungshemmend und schützt das Hirn vor Krankheitserregern. Zudem verbessert Astaxanthin das Hautbild (schützt auch vor Sonnenbrand) und lindert Gelenkbeschwerden.

Vitamin B Komplex
Folgende B-Vitamine sind essentiell

Vitamin B1
Vitamin B2
Vitamin B3
Vitamin B5
Vitamin B6
Vitamin B7
Vitamin B12

Alle B Vitamine können über ein Kombi-Präparat eingenommen werden.
Einzig Vitamin B3 und B12 sollten noch zusätzlich eingenommen werden, da der Körper hier einen höheren Bedarf hat.

Vitamin C
das wohl bekannteste Vitamin sorgt für die Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte.

In Kapsel / Pulverform (aus Acerola-/Citrus-/Hagebutten-Extrakt) oder noch besser liposomales Vitamin C (nochmals gesteigerte Bio-Verfügbarkeit).

Vitamin D
Vitamin D ist gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, das der Körper produziert, wenn wir uns dem Sonnenlicht (wohlgemerkt mit nackter Haut) aussetzen. In kleinen Mengen kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden, erstere Variante ist jedoch die optimale Methode. Da die meisten Menschen eine Lebensweise sich angewöhnt haben, in der sie sehr viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, ist es nicht verwunderlich, dass die allermeisten Menschen einen teils gravierenden Mangel an Vitamin D entwickelt haben. Daher ist die Einnahme von Vitamin D ganzjährig zu empfehlen.
Auch das Einreiben mit Sonnencreme ist nicht zuletzt aufgrund der Inhaltsstoffe (die über die Haut aufgenommen werden) äußerst schädlich, sondern verhindert auch die Aufnahme der so wichtigen Sonnenstrahlen. Zudem sollte stets auf alle Signale des Körpers geachtet und das Sonnenbad dann bei gesteigertem Hitzeempfinden oder Spannungsgefühl auf der Haut zeitig beendet werden. Der Mensch kommt seit Jahrtausenden bestens ohne Sonnencreme aus und plötzlich soll es ein unverzichtbare Maßnahme vor jedem noch so kurzem Sonnenbad sein? Wohl kaum. Eher sind Sonnenbrände und auch die Angst davor sehr deutliche Hinweise auf eine immer weiter von der Natur entfernte Lebens- & Ernährungsweise sowie einer, mit Verlaub, nicht geringfügigen damit einhergehenden geistigen Degeneration. Wissenswerte Info hierzu: Seit ich vor einigen Jahren damit begonnen habe vermehrt Rohkost zu essen, hatte ich keinen Sonnenbrand mehr, auch nicht nach intensivem Sonnenbaden im Sommer.

Glucosamin
D-Glucosamin ist ein Bestandteil des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit des menschlichen Körpers. Außerdem ist es am Knochenaufbau beteiligt.

🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung
Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

Resultate bei der Langzeiteinnahme von Mineralien & Vitaminen
Wenn du über einen längeren Zeitraum deinen Körper mit allen essentiellen Mineralien & Vitaminen (idealerweise liposomale Vitamine) versorgst, wird dies dazu führen, dass dein Körper eigenständig wieder in der Lage ist, alle Prozesse auszuführen, die für die Erhaltung seiner Gesundheit nötig sind. Voraussetzung dafür, dass dein Körper diese Mineralien nicht wieder aufbraucht ist eine konsequent naturbelassene Ernährungsweise (Rohkost), Bewegung, Aufenthalte in Wäldern (auch kleine Parks sind ausreichend), ausreichend Sonne und zusätzlich Vitamin D. Wird einer dieser Punkte über einen längeren Zeitraum vernachlässigt, müssen Mineralien erneut bzw. regelmäßig zugeführt werden. Ansonsten ist es nicht nötig Mineralien regelmäßig einzunehmen, da sie dein Körper selbst produziert. Auch dein Geist wird dadurch wieder im Stande sein, all seine Potenziale zu entfalten.

Temperatur- und Kälteempfinden

Schon mal darüber nachgedacht, warum alle anderen Lebewesen auf dieser Erde nicht oder kaum frieren? Gut, viele Tiere haben ein Fell oder Gefieder. Aber so richtig dick und wärmend sieht das

Federkleid des Spatzen, der fröhlich bei 5 Grad auf dem Ast seine Melodie pfeift, nicht aus, oder? Und so dick wie manche Winterjacke ist das Fell eines Fuchses bspw. eher auch nicht.
Tiere scheinen deutlich mehr Energie zu besitzen, die sie für das Leben in der freien Natur wappnet. Doch woran liegt dies? Wie eingangs schon beschrieben, ist die Antwort auch hier wieder in der Lebens- und Ernährungsweise zu suchen, die sich beim Menschen im Laufe der letzten Jahrhunderte und Jahrtausende immer drastischer von der natürlichen Lebensweise zu unterscheiden begonnen hat.

In Folge des immer größer werdenden Energiemangels haben Menschen dann angefangen immer häufiger und mehr Kleidung zu tragen, die diesen Mangel an Energie ausgleichen sollte. Diese Angewohnheit hat jedoch zur Folge, dass der Körper diesen Umstand bestmöglich nutzen möchte und in der Konsequenz aufgrund seines bestehenden Energiemangels die Wärmeproduktion des Körpers immer weiter einstellt, um die nun frei werdende Energie für andere Zwecke zu verwenden. Je häufiger und je wärmendere Kleidung der Mensch also aufträgt, desto mehr wird der Körper seine eigene Wärmeproduktion zurückfahren. Diese Verhaltensweise setzt leider eine nicht enden-wollende gesundheitliche Abwärtsspirale in Gang. Nur um 2 beispielhafte Konsequenzen zu nennen, die einen unmittelbaren, negativen Effekt auf die Gesundheit des Menschen haben:

1. Je mehr Körperstellen bedeckt sind desto weniger Sonnenstrahlen können direkt auf die Haut treffen und desto weniger lebenswichtiges Vitamin D kann der Körper produzieren.
2. Je weniger Wärmeenergie der Körper produziert, desto mehr neigt er dazu, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten. Je mehr der Mensch sich von der "feindlichen Natur" abschottet, desto weniger lebensförderlichen Sauerstoff kann der Körper aufnehmen.

Heute werden die meisten Menschen von Geburt an daran gewöhnt, Kleidung zu tragen und der Körper stellt sich so von Anfang an darauf ein, die Wärmeproduktion nicht bzw. kaum selbstständig regulieren zu müssen. Kinder haben oft noch ein anderes Kälteempfinden, da der Körper noch eine anfängliche Energie innehat (wie der keimende Samen einer Pflanze). Doch der Ruf der Eltern *"Zieh dir was Wärmeres an, sonst holst du dir noch eine Erkältung"* lässt meist nicht lange auf sich warten. Sicherlich gut meinend und geprägt durch das Kälteempfinden des eigenen "verwöhnten" Körpers.

Die "schlechte" Nachricht: Der einzige Weg, diese gesundheitliche Abwärtsspirale zu beenden, ist sich der Kälte mehr und mehr auszusetzen und bewusst weniger Kleidung zu tragen. Mit Quälen und Zittern hat dies aber nichts zu tun, da alles natürlich langsam und im eigenen Tempo erfolgen kann und sollte, sonst bekommst du tatsächlich noch eine Erkältung ☺. Manche Dinge, die man dafür tun kann sind auch eher angenehm und passieren sozusagen wie im Schlaf. Setzt du einige der Maßnahmen unten regelmäßig um, wirst du bald schon erste Erfolge feststellen können und es wird immer häufiger vorkommen, dass deine übliche Kleidung dir zu warm sein wird.

Nützliche Info: Wie kommt es zu einer Erkältung?
Der Körper muss aufgrund von niedrigen Temperaturen mehr Energie für die Wärmeproduktion aufbringen und ist so gezwungen andere Aufgabenbereichen wie bspw. die Aufrechterhaltung des Immunsystems zu vernachlässigen. Dies kann darin resultieren, dass Krankheitserreger überhand nehmen und im Körper Schaden anrichten. Die Erkältung steht vor der Tür. Auch ein allgemeiner Vitamin- und Mineralienmangel ist mit die Hauptursache, warum es zu einer Erkältung kommen kann.

Maßnahmen, um die körpereigene Wärmeproduktion zu fördern:

Schlafen bei kühleren Temperaturen / geöffnetem Fenster
Achte darauf, dass die Temperatur in deinem Schlafzimmer kühler ist als dort, wo du dich tagsüber aufhältst. Drehe also ggfs.die Heizung nachts runter oder schalte sie ab.

Eine sehr förderliche und zugleich einfache Maßnahme ist, nachts das Fenster leicht zu öffnen (am besten so, dass du frische Luft unmittelbar einatmest). Natürlich nur, sofern du es nicht als zu kalt empfindest oder du nicht in der Nähe einer viel befahrenen Straße oder anderen Orten wohnst, wo die Luftqualität sehr schlecht ist. Der zusätzliche Sauerstoff wird der Gesundheit deines Organismus sehr gut tun und deinen Stoffwechsel & die Entgiftung (welche überwiegend nachts stattfindet) anregen.

Regelmäßige kalte Duschen / Baden in Flüssen / Seen
Gewöhne dir an bei jedem Duschen am Schluss auch immer kalt zu duschen. Fange dabei bei den Füßen an und gehe langsam über die Arme und den Oberkörper nach oben zum Kopf. Am besten nicht gleich eiskalt, sondern wiederhole das Ganze in 2- 3 Mal und drehe das Wasser schrittweise kälter, um deinen Körper langsam daran zu gewöhnen.
Zusätzlich regt es den Stoffwechsel und die Entgiftung an, wenn du deinen Körper beim Duschen mit einer Bürste oder auch von Hand massierst (gleich, ob kalt oder warm).

Das Baden in Flüssen & Seen im Sommer (und für Fortgeschrittene natürlich auch zu anderen Jahreszeiten ☺) ist ebenso besonders empfehlenswert und du wirst dich noch deutlich besser und energiegeladener fühlen als nach einer kalten Dusche.

Energiereiche Lebensmittel
Auch die Wahl der Lebensmittel trägt natürlich dazu bei, dass dein Körper in der Lage ist mehr Wärmeenergie zu produzieren. Der Verzehr von lebendigen & energiereichen Nahrungsmitteln ist daher besonders wichtig. Um im Winter weniger zu frieren, kannst du bspw. vermehrt Nüsse (Walnüsse und Erdnüsse z.B.) in deinen Speiseplan integrieren.

Elektrosmog

Seit den 80 - 90er Jahren hat sich die elektromagnetische Strahlung explosionsartig vermehrt. Für deinen Körper bedeutet dies sehr viel Streß. Du glaubst es wäre bekannt, wenn all die technische Strahlung schädlich wäre? Dann frage dich doch bitte mal: In welchem Interesse sollen diese Studien finanziert werden?
Technische Strahlung ist meistens verbunden mit einer getakteten Frequenz: fast alle mit Wechselstrom (also dem Strom der aus der Steckdose kommt) betriebenen Lichtquellen weisen bspw. eine periodische Modulation in Form von Flimmern auf. Da wir bio-energetische Lebewesen sind, nimmt unser Körper technische Strahlung genauso wahr wie natürliche Strahlung / Informationsfelder (welche bspw. von anderen Lebewesen ausgesendet werden).
Die technische Strahlung ist jedoch aufgrund ihrer permanenten Taktrate (noch dazu in der Kombination unterschiedlichster Frequenzen wie 3G, 4G, UMTS, LTE, WLAN, Bluetooth, DECT, DVB-T, UKW, nur um ein paar zu nennen) äußerst schädlich für deinen Körper und stört die Zellkommunikation auf empfindliche Weise. Insbesondere nachts werden im Körper wichtige Stoffwechsel und Entgiftungsprozesse unterbrochen.

Daher empfehle ich dir:

➜ Telefoniere nicht lange mit dem Handy (halte es nicht direkt ans Ohr oder andere Körperteile, dies steht sogar in den Gebrauchsanweisungen moderner Smartphones, die nur kaum jemand so genau liest).
➜ Verwende keine DECT Festnetz-Telefone, die Strahlung ist deutlich stärker und schädlicher für den Körper als bei normalen Smartphones.
➜ Verwende keine kabellose Freisprecheinrichtung (insbesondere Bluetooth)
➜ Schalte nachts alle elektronischen Geräte ab, die sich in der Nähe deines Schlafplatzes befinden

➜ Schalte zumindest nachts das WLAN aus (die FritzBox und andere Router haben hier eine Zeitschaltung integriert) oder steige um auf eine Kabelverbindung.
➜ Verwende keine LED- oder andere Sparlampen, nicht nur weil sie ebenfalls eine Taktung aussenden, sondern auch aufgrund der optischen Wellenlänge, die äußerst schädlich für die Augen ist. Benutze anstatt dessen die althergebrachten Glühbirnen oder Halogen-Lampen (diese haben weder eine Taktung noch eine allzu schädliche optische Wellenlänge). Bei vielen Lampen steht ein sogenannter Farbwiedergabe-Index (Ra) dabei. Je höher dieser Wert ist, desto eher gleicht die Farbwiedergabe dem Sonnenlicht (Ra 100 = Sonnenlicht, wobei Sonnenlicht noch weit mehr beinhaltet als irgendeine Lampe).

Atemübungen

Atemübungen sind ein effektiver Weg, um Bauchmuskeln (hilfreich, wenn du Rückenschmerzen hast) und insbesondere deine Darmmuskulatur (Peristaltik) zu trainieren. Auch wenn du keine Verdauungsbeschwerden hast, werden dir diese Übungen helfen deine Gesundheit zu verbessern. Die Peristaltik sorgt dafür, dass Nahrungsreste/Gifte im Darm befördert und anschließend schnell und gründlich wieder ausgeschieden werden können. Ist diese Muskulatur unterentwickelt, kann sie dieser Aufgabe nur unzureichend nachkommen. Dies führt zu einem “Stau” im Darm und es kommt zu unerwünschte Gärprozessen, was wiederum verschiedenste Symptome hervorrufen kann (Blähungen, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Durchfall, Benommenheit etc.).
Gründe für dieses Unterentwicklung sind:
➜ allgemeiner Bewegungsmangel / häufige sitzende Tätigkeit / zu wenig frische Luft
➜ Häufige Einnahme von gekochter Nahrung (und damit denaturierter Nahrung) unterfordert permanent die Darmmuskulatur (gekochte Nahrung ist oft so weich wie Babybrei, natürliche Nahrung ist ausschließlich Rohkost).

Um die Peristaltik zu trainieren und langfristig deine Verdauung zu verbessern (nichts geht von heute auf morgen), kannst du bspw. mehr Rohkost essen und insbesondere auch die nun folgenden Atemübungen machen.

Übungen

Mache diese Übung am besten in der Nähe eines zumindest leicht geöffneten Fensters (auch im Winter, Im Sommer am besten draussen), so dass du frische Luft einatmen kannst.
Beginne die Übungen stets wie folgt:
Lege dich flach auf den Rücken (alternativ auch im Sitzen), entspanne dich und atme ein paar Mal tief ein, so das deine Atmung ruhig und gleichmäßig ist (mache dies auch zwischen den Wiederholungen bei Bedarf). Praktiziere sie am besten täglich und steigere dich dann langsam in der Intensität und Dauer.

Woche 1
Atme so tief wie möglich ein und halte deinen Atem für 2-3 Sekunden an. Atme dann so viel Luft aus wie möglich. Die letzte Luft kannst du am besten rauslassen, in dem du die Luft, die sich im Mund befindet durch die Lippen raus presst. Halt deinen Atem dann so lange wie möglich. Wiederhole dies 10-15 Mal, so dass fast alle Luft aus deinem Körper ausgeatmet wurde. Später, wenn deine Bauchmuskulatur schon besser trainiert ist, genügt es die Luft allein durch Einziehen des Bauches ganz auszuatmen.

Woche 2
Atme so tief ein und anschließend so tief aus wie möglich. Halte die Luft an, ziehe deinen Bauch ein und halte es so lange wie möglich. Wiederhole dies 2-3 Mal. So werden die Muskeln des Darms langsam an diese Art der Bewegung gewohnt.

Danach führst du die Übung genauso aus, fängst jedoch während du den Bauch eingezogen hast, langsam an deinen Körper zu bewegen (auf und ab, den Rücken durchstrecken z.B.).
Wiederhole dies ca. 10-15 Mal.

Woche 3
Nach 2 Wochen täglicher Übungen kannst du langsam die Dauer und Intensität der Übungen (vor allem auch die Intensität der Bewegungen während du den Bauch eingezogen hast) steigern und du wirst merken, dass du schon viel tiefer ein- und ausatmen kannst und auch die Luft deutlich länger anhalten kannst (auf diese Weise trainieren Apnoe-Taucher, aber auch Sänger).

Woche 4
Steigere weiter die Dauer und Intensität der Übungen. Wenn du spürst, dass dir dies gut tut und du bereit bist dir die Zeit dafür zu nehmen, kannst du diese Übungen auch eine Stunde pro Tag oder auch deutlich länger natürlich machen.

Dies führt nach einigen Wochen und Monaten dazu, dass deine Peristaltik ihrer Aufgabe der schnellen und gründlichen Reinigung und Entleerung des Darms immer besser nachkommen kann. Bitte beachte, dass Verdauungsstörungen häufig auch durch die Einnahme falscher Lebensmittelkombinationen auftritt.

Hier auch die Erklärung eines Yogi, der schildert, was passiert, wenn diese Atemübungen (Pranayama) regelmäßig und ausdauernd durchgeführt werden (leider nur auf englisch):
Youtube: Pranayama

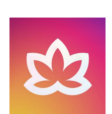
Meditation

Ruhe / Stille / Zeit für dich

Gehe in die Stille und lass deine Gedanken zur Ruhe kommen (und ließ bloß kein Buch über Meditation, niemand braucht dazu eine Anleitung ☺ Höre vielleicht Musik, dies wird dir helfen dich zu entspannen. Hier die Links zu meinen Playlists auf YouTube + Spotify & zum Youtube Channel von Meditative Mind, wo du viele weitere Tracks findest.







Die Verbindung zu deinem Körper

Dieser Punkt ist essentiell und kann nicht deutlich genug hervorgehoben werden. Nimm dir daher die Zeit und versuche diesen Punkt so regelmäßig wie möglich in deinen Alltag zu integrieren, es kostet dich nur ein paar Minuten. Denn alles, was ich dir in diesem Büchlein an Empfehlungen geben kann, sind allgemeingültige Maßnahmen, die für alle Menschen eine positive Wirkung auf ihre Gesundheit haben werden. Was ich dir nicht sagen kann ist:

➜ Welche Nährstoffe / Mineralien & Vitamine dein Körper am dringlichsten benötigt

➜ Wie lange und intensiv du eine bestimmte Maßnahme machen solltest
➜ Welcher Zeitpunkt für die Einnahme ideal ist (dies kann auch variieren, je nachdem an welchem Punkt auf deinem Weg in Richtung gesundheit du dich gerade befindest)

Nur dein Körper kennt die exakten Antworten darauf. Jeder Körper ist individuell und hat individuelle Bedürfnisse. Kein Arzt, kein Messverfahren und keine standardisierte Tabelle dieser Welt können dir genauere Auskunft darüber geben, was dein Körper genau jetzt benötigt und was nicht. Dein Körper ist gewissermaßen das beste "Messinstrument", was es gibt, wir haben nur verlernt seine Rückmeldungen wahrzunehmen.

Irgendwann, wenn du ganz entspannt auf deinem Bett liegst, wirst du vielleicht merken, dass dein Körper damit beginnt eigenständige Bewegungen zu machen, die nicht von dir bewusst gesteuert werden. Wichtig ist, dass das entsprechende Körperteil frei und leicht beweglich ist. Dies kann z.B. der Kopf sein, der sich frei nach links oder rechts bewegen kann oder alternativ kannst du auch deine Hände/Arme nach oben strecken. Falls diese Bewegungen so gar nicht kommen wollen, kannst du deinen Körper auch darum bitten, Bewegungen auszuführen (z.B. die Arme im Kreis zu bewegen). Anfangs war ich sehr skeptisch und hatte genauestens überprüft, ob diese Bewegungen nicht doch vielleicht von meiner Atmung verursacht werden. Diesen Verdacht konnte ich jedoch nicht bestätigen. Diese Bewegungen, das kann ich dir heute mit absoluter Sicherheit sagen, vollführt dein Körper für dich. Und nein, du bist nicht verrückt geworden, höchstens verrückt von dem, was als normal gilt. Denn du bist nicht dein Körper. Das, was du dein Leben lang als das denkende Ich wahrgenommen hast, ist dein Geist. Wir Menschen sind multidimensionale Lebewesen.

Den Ausspruch *"Im Einklang mit Körper, Geist und Seele"* kennt wohl jeder. Die wahrhafte Bedeutung und die Wichtigkeit der Verbundenheit und Einheit mit diesen Ebenen für die Vollkommenheit des Menschen ist in der heutigen Zeit nahezu vollständig verloren gegangen und wird meist nur noch als weitgehend sinnentleertes Sprüchlein dahingesagt bzw. muss oftmals nur mehr für wohlklingende Werbeaussagen herhalten (besonders beliebt bei Wellness-Angeboten ☺).

> *"Dein Geist ist der Kapitän auf deinem Segelboot, dein Körper das Schiff und deine Seele ist dein Navigator, hält Ausschau hoch oben im Ausguck und gibt Acht, dass du auf Kurs bleibst."*

Auf einem Schiff nimmt der Kapitän bekanntlich eine sehr verantwortungsvolle Position ein. Will er auf sicherem Kurs bleiben, muss er stets Rückmeldungen von all seinen Mitarbeitern erhalten (aus dem Maschinenraum, von seinem Navigator, heute Navigationssystem etc.). Missachtet er eine oder mehrere Rückmeldungen seiner Mitarbeiter, kann dies fatale Konsequenzen haben. Genauso verhält es sich mit deinem Geist. Allzu leicht überhört er im heutigen Durcheinander der ihn umgebenden Stimmen die Stimme seines Körper und seiner Seele.

Dein Geist hat einen freien Willen. Und keine andere Instanz als dein Geist selbst kann deinen freien Willen lenken. Dein Körper und auch deine Seele werden sich natürlich bemerkbar machen und dir zurufen. Ob du diese Rufe ignorierst oder ihnen folgst ist wiederum eine bewusste oder oder auch unbewusste (falls du ihre Stimmen überhörst) Entscheidung deines Geistes. Körper und Seele können nicht anders als dir zu folgen, auch, wenn dein Weg, für den du dich entschieden hast, noch so sehr dir Schaden zufügen wird. Dein Körper ist natürlich stets bemüht trotz aller widrigen Umstände das Beste daraus zu machen und so lange wie möglich gesund zu bleiben. Doch irgendwann schafft er dies nicht mehr.

Und nun, was mache ich mit diesen Bewegungen? Ganz einfach: Du kannst sie dafür verwenden, um mit deinem Körper auf gedanklicher Ebene zu kommunizieren und so alle den Körper betreffenden, gesundheitsrelevanten Fragen zu klären. Vereinbare ein klares und einfaches Zeichen für die Antworten JA und NEIN.

Beispiel:
Den Kopf nach links und/oder rechts neigen bedeutet JA und nach vorne bedeutet NEIN.
Eine deutlich dezentere, aber genauso funktionierende Methode ist es bspw. eine leichte Bewegung mit Daumen und Zeigefinger auszuführen. Daumen für JA, Zeigefinger für NEIN.

Es lassen sich natürlich auch noch beliebige andere Kommunikationsmittel (bspw. über andere Finger) mit dem Körper zusammen definieren, die wichtigsten Antworten können jedoch nach meiner Erfahrung über ein einfaches JA und NEIN abgedeckt werden.

8 Entgiftung

Vorab-Info
Erst sobald du es geschafft hast Fleisch, Fisch & Tierprodukte weitestgehend aus deinem Speiseplan zu streichen, macht eine Entgiftung vollumfänglich Sinn. Andernfalls wirst du deinen Körper immer wieder erneut vergiften (durch Leichengifte, Antibiotika etc.). Achte auch darauf, dass du stets und insbesondere während einer stärkeren Entgiftungsphase ausreichend reines Wasser trinkst.

Warum lagert der Körper Gifte ein?
Naturferne Lebens- und Ernährungsweise und sowie eine daraus resultierende unterentwickelte Darmmuskulatur (Peristaltik) verunreinigen den Darm zunehmend. Und je mehr Schlacken sich im Darm ansammeln desto langwieriger gestaltet sich die Ausscheidung von Nahrungsresten. Dies kann oft mehrer Tage dauern. Beides hat zur Folge, dass der Darm nicht mehr in der Lage ist anfallende Gifte und unverdauliche Nahrungsreste schnell und gründlich aus dem Darm zu befördern. Da dein Körper ein hochintelligenter Organismus ist, weiß er dass die sofortige Ausscheidung dieser unerwünschten Stoffe aufgrund der mangelnden Darmgesundheit viel zu langsam ablaufen würde. Im Falle von Giften hätte dies fatale Folgen. Denn alle Stoffe, die den Darm passieren und längere Zeit im Darm verbleiben, werden stets vom Körper aufgenommen. Eine Vergiftung wäre unumgänglich. Die bestmögliche und auch einzige Lösung für dieses Problem ist daher die vorübergehende Einlagerung von Giften und unverdaulichen Nahrungsresten im Gewebe. Diese kann an den unterschiedlichsten Stellen des Körpers stattfinden. Würde der Körper dies nicht tun, wären spürbare Vergiftungserscheinungen an der Tagesordnung. Nicht selten ist die Ursache von Rückenschmerzen neben einer unterentwickelten Bauchmuskulatur das Vorhandensein von im Rückenbereich eingelagerten Schlacken. Auf diese Weise wird dein Körper im Laufe des Lebens eine sehr große Menge an Schlacken und Giften einlagern, bis zu dem Zeitpunkt, an dem dieser Umstand zu ernsthaften Krankheiten führt oder idealerweise du dich entschieden hast etwas dagegen zu tun und den Weg in Richtung Gesundheit einzuschlagen.

Rohkost

Integriere mehr und mehr Rohkost in deinen Speiseplan.
Dies ist die einfachste, schnellste, natürlichste und auch sanfteste Methode, um deinen Körper zu entgiften. Empfehlenswerte Rezepte für Rohkost-Brote und Links zu vielen weiteren Rohkost-Rezepten findest du am Ende dieses Ebooks.

Wildkräuter

Frisch gepflückt und direkt in den Mund oder in Smoothies gemixt (mit maximal 1 Frucht, Äpfel sind ideal bspw., Verhältnis 1:1) sind Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel) die natürlichste Art und gleichzeitig eine sehr effektive Methode der Entgiftung für deinen Körper.

Entsprechende täglich konsumierte Mengen vorausgesetzt, sind Wildkräuter nicht nur ein gleichwertiger Ersatz für andere, weiter unten genannte Entgiftungsmethoden wie Chlorella, sondern sogar noch empfehlenswerter (nicht nur, weil sie zudem kostenlos sind).

Hinweis zu Entgiftungserscheinungen

Bitte achte bei den nun folgenden Entgiftungsmaßnahmen unbedingt darauf, das du langsam beginnst. Die Entgiftungserscheinungen können ansonsten sehr stark sein. Jahrelang in Gewebe und Organen eingelagerte Gifte (wo sie vorerst vom Körper unschädlich gemacht wurden) können so in größeren Mengen freigesetzt werden und deinen Körper bei der Ausscheidung überfordern. Alle Gifte werden über den Darm oder die Harnwege ausgeschieden. Müssen viele Gifte ausgeschieden werden, kann es sein, dass er mit der Menge überfordert ist und die Gifte teils wieder über den Darm aufnehmen muss, was natürlich absolut vermieden werden sollte, da es so zu einer erneuten Vergiftung kommen kann.

Wissenswert: Durchfälle sind im Rahmen einer Entgiftung (und auch sonst) überhaupt nichts Negatives, ganz im Gegenteil: Es ist eine gesunde Reaktion deines Körpers und der effektivste Weg um unerwünschte Gifte / Stoffe möglichst schnell loszuwerden. Auch über die Haut wird dein Körper während einer Entgiftungsphase in Form von Pickeln vermehrt Gifte ausscheiden. Dies ist eine völlig normale und gesunde Reaktion. Nimm bloß keine Medikamente, die irgendeine Reaktion deines Körpers hemmen oder stoppen. Ganz gleich ob Fieber oder Durchfall. Dein Körper weiß immer, was und warum er dies tut.
Und immer ist es die beste Lösung.

Insbesondere bei Vorhandensein / nach dem Entfernen von Amalgamfüllungen oder bei Kenntnis über Vergiftungen ist Vorsicht geboten und es sollten zunächst für längere Zeit (sehr individuell) andere Entgiftungsmaßnahmen angewendet werden.

Bei den meisten Menschen werden die folgenden Maßnahmen jedoch keine übermäßigen Entgiftungsreaktionen hervorrufen. Vor allem dann nicht, wenn mit kleinen Mengen begonnen wird.

Frisch gepflückte Früchte

Sind eine sehr einfache und natürliche Art der Entgiftung. Insbesondere frisch gepflückte Früchte, die relativ viel Wasser enthalten, wie bspw. ein frischer Apfel, können eine stark entgiftende Wirkung haben. Der Grund dafür liegt an der Reinheit des in den Früchten enthaltenen Wassers. Es ist so rein (reiner als jedes Leitungs- oder Mineralwasser), da der Baum es für dich sehr gründlich gefiltert hat. Nur mit diesem gereinigten Wasser ist der Baum in der Lage Früchte zu bilden. Mehr zum Thema, wie Bäume Bakterien und andere Stoffe aus dem Wasser filtern, wurde auch vom MIT “entdeckt” und beschrieben: http://news.mit.edu/2014/need-a-water-filter-peel-a-tree-branch-0226

Kurkuma-Ingwer Drink

Mixe 1 kleine frische kleine Karotte mit frischem Kurkuma, Ingwer (kleine Scheibe, 2-3mm ca., von der Knolle abschneiden) und 200-250ml Wasser und trinke es täglich eine halbe Stunde vor dem Mittagessen

Chlorella

Chlorella Presslinge sind eine sehr wirksame Methode zur Entgiftung.

➜ Wildkräuter sind in jedem Fall zusätzlich zu empfehlen
Zusätzliche Vorteile beim Sammeln: Frische-Luft (Sauerstoff), Bewegung, Aufenthalt im Wald evtl. (Stärkung der Immunzellen durch Terpene) und obendrauf die Lebens-Energie von frisch gepflückten Kräutern (da kommt kein Chlorella mit).

Brennnesseltee

unterstützt den Körper wirksam bei der Entgiftung.
Zubereitet mit getrockneten oder noch besser frisch gepflückten Brennnesselblättern.

🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung

Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

9 Entschlackung

Vorab-Info
Erst sobald du es geschafft hast alle Getreideprodukte wie Brot & Nudeln und tierische Erzeugnisse wie Milch & Käse weitestgehend aus deinem Speiseplan zu streichen, macht eine Entschlackung vollumfänglich Sinn. Andernfalls wirst du deinen Körper / Darm immer wieder erneut mit Schlacken anreichern.

Wie unter dem vorangehenden Punkt Entgiftung schon beschrieben sammeln sich durch naturferne Lebens- und Ernährungsweisen sowie einer unterentwickelten Darmmuskulatur (Peristaltik) im Laufe des Lebens große Mengen an Schlacken an (unverdaute Nahrungsrückstände, oft auch in Kombination mit Giften), die den gesamten Körper zunehmend mehr verunreinigen und damit belasten.

Darmsanierung mit Zeolith
Damit alle im Körper eingelagerten Schlacken besser und problemfreier ausgeschieden werden können, ist es wichtig zunächst den Darm grob zu reinigen.
Durch seine körnige Struktur verhält sich Zeolith wie Sandpapier in deinem Darm. Dies nimmt mit jeder Einnahme Schlacken mit, welche dann zusammen mit dem Zeolith sogleich ausgeschieden werden können. Zeolith wird zusammen mit Wasser eingenommen.

Oft werden auch Flohsamenschalen empfohlen. Diese sind jedoch aufgrund ihrer schleimbildenden Eigenschaften (insbesondere wegen der im Schleim enthaltenen Stoffe) und der dadurch zu sanften Reinigung des Darms nicht zu empfehlen. Auch Bentonit ist nicht zwingend nötig.

Info: Durch die Reinigung des Darms wird zudem auch die Nährstoffaufnahme deutlich verbessert.
Mehr unter Hintergrundwissen: Grundlegende Funktionsweise des Darms

Atemübungen
Auch die unter Atemübungen aufgeführten Übungen unterstützen den Darm sehr dabei, diese Schlacken wieder los zu werden.

Massagen
sind ebenso sehr hilfreich, um im Gewebe eingelagerte Schlacken zu lösen, welche dann über den Darm ausgeschieden werden können.

🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung

Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

10 Parasitenkur

Falls du unten aufgeführte, akute Symptome bei dir feststellst, ist es auf jeden Fall ratsam eine erste Kur durchzuführen, auch wenn du noch nicht alle nachfolgenden Punkte verändern konntest.

Vorab-Info
Erst sobald du es geschafft hast:

- alle Getreideprodukte wie Brot & Nudeln und tierische Erzeugnisse wie Milch & Käse aus deinem Speiseplan zu streichen
- nur noch gereinigtes Wasser zu trinken
- deine Ernährung auf 100% Rohkost umgestellt hast

macht eine Parasitenkur vollumfänglich Sinn. Andernfalls gelangen immer wieder größere Mengen Parasiteneier in deinen Körper, welche dann aufgrund der mangelnden Darmgesundheit sich viel "bequemer" niederlassen können und damit deinen Körper belasten.

Parasiten in meinem Körper?
Für viele ist allein die Vorstellung, dass in unserem Körper Milliarden von teils lebenswichtigen Kleinstorganismen beheimatet sind, schon ekelerregend. Dass sich darunter oft auch Organismen / Parasiten befinden, die dem Körper nur Schaden zufügen, mögen sich die meisten dann gar nicht mehr vorstellen. Es ist jedoch so, dass nahezu jeder Mensch Parasiten in seinem Körper hat, manche mehr, manche weniger. Parasiten kommen am häufigsten über Getreideprodukte (durch viel zu lange Lagerung des Korns) und Leitungswasser in unseren Organismus. Die Eier sind sehr robust und überleben oft das Gefrieren, Kochen und Backen. Im menschlichen Darm finden sie dann die passenden Bedingungen und der Parasit kann sich entwickeln.

Dass Tierbesitzer bei ihrem Hund / ihrer Katze eine Wurmkur durchführen ist gängige Praxis, beim Menschen hingegen kommen eher die wenigsten Hausärzte auf die Idee Würmer und andere Parasiten als Ursache für diverse Krankheitsbilder zu benennen und eine entsprechende Kur zu empfehlen. Vermutlich würde eine solche Empfehlung beim Patienten auch eher humorvoll aufgenommen, aber dankend abgelehnt werden oder der Arzt gar einen freundlich gemeinten Vogel gezeigt bekommen ☺

Jedoch gibt es keinerlei Gründe anzunehmen, dass der Mensch deutlich weniger von Parasiten befallen werden könnte als das bei seinen Haustieren der Fall ist. Denn Parasiteneier sind so gut wie überall und die üblichen Hygienevorkehrungen können einen Kontakt über die Haut und eine folgende Aufnahme über Hände und Mund oder die Nahrung selbst kaum verhindern. Zudem ist es auch der allgemein mangelhafte gesundheitliche Zustand des Menschen, der die Ansiedlung von Parasiten im Körper deutlich begünstigt:

Der Mensch als leichtes Opfer
Ist das körpereigene Immunsystem gesund, haben Parasiten keine Chance sich anzusiedeln. Ein gesunder Darm sorgt dafür, dass die unerwünschten Eier / Organismen so schnell wieder hinausbefördert werden wie sie hineingekommen sind. Denn erst wenn die Parasiteneier längere Zeit im Darm verbleiben, können sie sich ansiedeln und entwickeln. Die naturferne Lebens- und Ernährungsweise des Menschen ist, wie schon desöfteren erwähnt, die Ursache für den desolaten gesundheitlichen Zustand der allermeisten Menschen. Da der Mensch auch seine Haustiere seinem Lebensstil und einer naturfernen Ernährungsweise (industriell hergestelltes Tierfutter) unterwirft, ist es nicht verwunderlich, dass auch sie nicht nur für Parasiten, sondern auch für alle anderen "Zivilisationskrankheiten" anfällig werden.

Symptome, die auf Parasitenbefall hindeuten
Folgende Symptome deuten unter anderem darauf hin, dass du größere Mengen an Parasiten in deinem Körper haben könntest:
- Chronische Müdigkeit
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen)
- Gedämpfte Wahrnehmung
- Verdauungsprobleme (Blähungen, Magenkrämpfe)
- Krämpfe in verschiedenen Körperregionen
- Zuckungen im Magen oder anderen Bereichen
- Allergien
- Immunschwäche
- Suchterkrankungen
- Asthma
- Haarausfall
- unreines Hautbild

Kur mit Knoblauch: nicht nur Vampire, auch Parasiten werden so vertrieben ☺
Simpel und sehr effektiv: Iss vor dem Abendessen täglich ca. 10-15 Knoblauchzehen.
Bei dem Gedanken so viel Knoblauch zu essen wird einigen vielleicht schon beim Lesen schlecht, mit der wie folgt beschriebenen Methode gelingt dies aber deutlich leichter und ist ausreichend effektiv:

Kaufe am besten frischen Knoblauch vom Gemüsehändler nebenan mit möglichst großen Zehen. Getrockneter Knoblauch (nicht zu alt) funktioniert ebenso, ist oft jedoch deutlich schärfer. Präpariere alle Zehen und befreie sie von der härteren Schale.
Kaue nur die ersten 2-3 Zehen im Mund und spüle sie dann mit möglichst wenig Wasser runter.
Die restlichen Zehen schneidest du in möglichst kleine Stücke und spülst sie dann mit kleinen Schlucken Wasser runter. Mache dies so zeitnah wie es dir möglich ist, da so alle ätherischen Öle auf einmal aufgenommen werden und die Schock-Wirkung für die unerwünschten Mitbewohner dadurch am größten ist. Überhasten brauchst du jedoch nichts.
Mache diese Kur mindestens 3-4 Wochen, in Einzelfällen kann auch ein weit längerer Zeitraum nötig sein. Danach solltest du dir angewöhnen täglich mindestens 1-2 Zehen Knoblauch roh zu essen.
Knoblauch habe ich zwar immer schon gerne gegessen, mittlerweile kann ich mir ein Leben ohne mehrere Zehen rohen Knoblauch am Tag kaum noch vorstellen. Am liebsten esse ich frischen Knoblauch (der manchmal sogar angenehm mild ist) mit 1-2 reifen Avocados.

Die im Knoblauch enthaltenen ätherischen Öle sind in solch hoher Konzentration für Würmer und Parasiten tödlich. Die im Darm befindlichen Schadorganismen werden davon unmittelbar erfasst. Organismen, die an anderer Stelle im Körper sich niedergelassen haben werden indirekt über die in der Blutbahn enthaltenen ätherischen Öle abgetötet. Auf diese Weise werden nach und nach alle Schadorganismen in deinem Körper abgetötet und anschließend über den Darm ausgeschieden. Wundere dich also nicht, wenn dein Stuhlgang anders als gewohnt aussieht und Dinge enthält, die du nicht genau definieren kannst (siehe Fotos unten).

Falls du Bedenken haben solltest wegen des Knoblauchgeruchs:
Gute Abhilfe schaffen Kräuter wie Minze, welche einen hohen Anteil an ätherischen Ölen enthalten. Kaue sie gut und iss sie am besten anschließend.
Je öfter du Knoblauch isst und je reiner dein Organismus und vor allem parasitenfreier dein Darm ist, desto weniger wirst du mit der Zeit nach Knoblauch riechen.
Bedenke außerdem, dass andere oft auch keine Rücksicht darauf nehmen, welche Düfte sie verbreiten. Entscheidend ist oft, wie sehr diese Gerüche gesellschaftlich anerkannt und toleriert werden. Der Geruch von Zigarettenrauch, Parfum, mit künstlichen und damit schädlichen Aromen versetzte Shampoos, Duschgels, Aftershaves, Deodorants oder mit den gängigen Chemie-Billig-Waschmitteln oder Weichspülern gewaschene Kleidung: all diese Gerüche stören mich

bspw. mittlerweile sehr (wo ich diese nun bewusst schon seit Langem aus meinem Leben verbannt habe) und niemand kommt auch nur auf den Gedanken, dass es Menschen geben könnte, die durch solcherlei künstliche Gerüche gestört werden. Die Anzahl derjenigen Menschen, die meist aufgrund von Fehlernährung und deren Folgeerscheinungen dauerhaft Mundgeruch haben (der zudem weitaus unangenehmer sein kann als der Geruch von Knoblauch) ist ebenso nicht gering. Vielleicht ein Anreiz die eigene Sichtweise auf das Thema Knoblauchgeruch zu überdenken ☺

Ozonwasser trinken (optional)
Ozoniertes Wasser zu trinken mag für viele sich sonderbar anhören (auch aus ganz bestimmten, weiter unten genannten Gründen). Ozon ist jedoch rein natürlichen Ursprungs und entsteht bspw. bei einem kräftigen Sommergewitter mit anschließendem Regenguss. Nicht nur der Regen, sondern auch das bei der elektrischen Entladung von Blitzen entstehende Ozon reinigt die Luft und ein ganz besonderer Geruch (das Gas Ozon) ist dann oft wahrnehmbar.
Ozon entsteht, wenn energiereiche Strahlung auf Sauerstoff trifft. Ozon ist eine sehr wirksame Methode, um Flüssigkeiten, Luft und Oberflächen zu reinigen oder auch Gerüche zu neutralisieren.

Die Wirksamkeit ist bereits seit langer Zeit bekannt und es gibt viele Anwendungsbeispiele:
- Industriell genutztes Desinfektions- und Reinigungsmittel (für Luftreinigung, Entfernung von Schadstoffen / Pestiziden bei Obst/Gemüse)
- Ozon statt Chlor in Schwimmbädern (für Chlor-"Allergiker", deshalb in Anführungsstrichen, da es kein Lebewesen gibt, für das Chlor nicht in hohem Maße schädlich wäre)
- uvm.

Seltsam mag sich das Trinken von Ozon-Wasser für viele auch deshalb anhören, da Ozon oft nur aus dem Zusammenhang mit dem stark negativ belegten Begriff des "Ozonlochs" bekannt ist, das vor einigen Jahrzehnten erstmals mit sehr viel Nachdruck weltweit in den Medien publik gemacht wurde und seither immer mal wieder mit oft widersprüchlichsten Meldungen als Randnotiz medial erwähnt wurde. Die negative Assoziation des Wortes "Ozonloch" wird so automatisch auch auf das einzelstehende Wort Ozon übertragen, obwohl das Gas Ozon völlig harmlos und natürlichen Ursprungs ist. Aufgrund dieses psychologischen Effekts, der sehr häufig im Marketing eingesetzt wird (positiv wie negativ) kommt es häufig zu vorschnellen Urteilen, die meist nur denjenigen nutzen, die diesen Effekt bewusst einsetzen (Handelsinteressen von Großkonzernen).

Trinke ich nun ozoniertes Wasser, reinigt das Ozon auch das Blut im Körper. Die Folge davon ist, dass man sich kurz darauf sehr viel wacher fühlt und die Gedanken aufklaren. Durch die Reinigung funktionieren ebenso alle im Körper ablaufenden Prozess besser und schneller (Entgiftung, Durchblutung, Sauerstoffversorgung). Würmer und andere Parasiten können dadurch noch effektiver vom eigenen Immunsystem bekämpft und ausgeschieden werden.
Eine Parasitenkur wäre auch allein mit der regelmäßigen Einnahme von Ozonwasser möglich (letztlich sogar die sanftere Methode, da der Körper nur mit seinen körpereigenen Kräften sich zur Wehr setzt). Die zusätzliche Kur mit Knoblauch ist jedoch unbedingt zu empfehlen, da es den Prozess enorm beschleunigt und den Körper dabei sehr wirksam unterstützt.

Ozongenerator der Firma Cenblue



Parasiten im menschlichen Kot: ganz verschonen möchte ich dich nicht mit entsprechenden Bildern. Sicherlich nicht bei jedem Menschen in dieser Größenordnung vorzufinden, noch deutlich größere Exemplare sind jedoch auch keine Seltenheit, hierzu muss man nur entsprechende Begriffe in eine Suchmaschine eingeben.





🛒 Kaufempfehlungen & Anwendung

Kaufempfehlungen zu allen in diesem Ebook genannten Produkten sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung findest du im letzten Kapitel unter Kaufempfehlungen & Anwendung.

11 Fasten

Fasten als sehr effektive Methode zur Entgiftung und Entschlackung
Fasten wird vielfach als Königsweg gepriesen, um den Körper zu entgiften und zu entschlacken. Aufgrund des bei der Mehrheit bestehenden Mangels an Nährstoffen, Vitaminen & Mineralien kann ich diesen Weg jedoch für die meisten Menschen erstmal nicht ohne Weiteres empfehlen, da es so unter anderem zu kritischen Mangelzuständen während des Fastens kommen kann. Auch kann es zu schwerwiegenden Vergiftungserscheinungen kommen, wenn nicht bereits die zuvor genannten, vorbereitenden Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen durchgeführt wurden. Nicht nur zu viele Schlacken im Darm, sondern auch die unterentwickelte Darmmuskulatur (bspw. durch Atemübungen trainierbar) bewirken, dass anfallende Gifte und Schlacken nicht gründlich und schnell genug hinaus befördert werden können. Dies führt im schlimmsten Fall dazu, dass Gifte wieder vom Darm aufgenommen werden, was zu den besagten Vergiftungserscheinungen führen kann. Auch zu große Mengen an Parasiten, die beim Fasten ggfs. ausgeschieden werden, können den Körper sehr belasten, weswegen eine vorbeugende Parasitenkur stets sinnvoll ist.

➜ Daher empfehle ich dir für einen bestmöglichen und anhaltenden Erfolg beim mehrtägigen Wasser- oder Saftfasten **alle** zuvor in diesem Ebook genannten **Maßnahmen** umzusetzen.
Hast du dies getan und du entscheidest dich dazu mehrere Tage oder gar Wochen zu fasten, ist diese Art des Fastens nicht nur die effektivste, sondern auch die einzige Methode, um tiefsitzende im Darm befindliche oder anderswo im Gewebe eingelagerte Schlacken und Gifte zu lösen.

Intermittierendes Fasten
Unbedenklich und auch wirksam ist sogenanntes intermittierendes Fasten.
Im Klartext heißt dies einfach, dass man bspw. nur das Frühstück entfallen lässt und den Rest des Tages wie gewohnt (natürlich so gesund wie möglich ☺) isst. Das Frühstück ist hierfür die geeignetste Mahlzeit, da auf diese Weise das nächtliche Fasten und die stattfindenden Entgiftungsprozesse verlängert und deren Wirkung verstärkt werden.

Wasserfasten
Insbesondere während des mehrtägigen Fastens empfehle ich dir 7-8 Liter gereinigtes Wasser täglich zu trinken. Dies reduziert zum Einen den Hunger und zum Anderen hilft es dem Körper Gifte und Schlacken loszuwerden. Ebenso braucht der Körper in dieser Zeit mehr Schlaf als sonst: 10-12 Stunden sind oft nötig. Auch alle körperlichen Übungen (inkl. Atemübungen) sind zudem sehr empfehlenswert (beides natürlich im Rahmen deines energetischen Zustands). Oft wirst du merken, dass der Hungergefühl danach weniger geworden ist. Wer mehrere Tage oder gar Wochen fastest, wird feststellen, dass der Körper auch lange nach der letzten, festen Nahrung regelmäßig, kleinere bis größere Mengen, oft übel riechenden Stuhlgang ausscheiden muss. Hierbei handelt es sich dann um Schlacken, Gifte oder auch Parasiten. Gerade dann, wenn etwas größere Mengen dieser Schlacken den Darm passieren, wirst du dich manchmal schwach und energielos fühlen. Sobald du diese ausgeschieden hast wirst du jedoch unmittelbar eine deutliche Erleichterung spüren. Generell ist es empfehlenswert insbesondere aufgrund der leichteren Ausscheidung von Schlacken/Giften das reine Wasserfasten nach ein paar Tagen mit dem Saftfasten zu kombinieren. Iss ein paar frische Bio-Äpfel (alternativ auch andere Früchte oder auch mal ein paar Karotten) auf die unter Saftfasten beschriebene Methode. Mit Äpfeln habe ich jedoch die Erfahrung gemacht, dass sie den Körper am besten dabei unterstützen Schlacken/Gifte auszuscheiden.

Saftfasten (mit frischen Früchten)
Eine gute, für den Einstieg leichtere und ebenso sehr effektive Methode ist das Saftfasten (wobei es natürlich auch wie oben beschrieben individuell je nach Gefühl kombiniert werden kann oder auch sollte). Achte hierbei unbedingt darauf (auch generell), dass du keine Fertigsäfte oder gar Multivitaminsäfte aus dem Supermarkt verwendest.

Mehr dazu, warum du gekaufte Fruchtsäfte generell meiden solltest auch hier:
Lebensmittelkombinationen & Verdauungszeiten (Punkt Getränke)

Kaufe dir am besten eine größere Mengen an frischen Bio-Äpfeln und "iss" sie so, dass du überwiegend nur den Saft der Äpfel hinunterschluckst und den Rest wieder ausspuckst. Alternativ kannst du dies bspw. auch mit anderen Früchten oder Karotten auf die selbe Art praktizieren. So wird dein Darm nicht unnötig belastet und er kann die Entschlackung / Entgiftung ungestört fortführen. Alternativ (bei größeren Mengen empfehlenswert) kannst natürlich auch einen Entsafter verwenden oder die Äpfel kurz mixen und dann von Hand durch ein Tuch auspressen. Appetitlicher ist sicherlich die vorherige Entsaftung, jedoch sollte berücksichtigt werden, dass durch das Zerkleinern des Apfels ein wenig Energie verloren geht. Energetisch gesehen ist daher die Entsaftung unmittelbar im Mund die bessere Variante. Da dies gerade bei größeren Mengen jedoch sehr zeitaufwändig ist und auch der längere Kontakt der Apfelsäure auf Dauer die Zähne / Mundschleimhäute angreift, kann die vorherige Entsaftung mittels Entsafter oder von Hand sehr sinnvoll sein. Auch ist die Saftausbeute so deutlich besser. Selbst der Trester (Rückstand) lässt sich noch verwerten (bspw. getrocknet im Ofen / Dörrautomat).

Trockenfasten kann ich ausdrücklich nicht empfehlen, da es deinen Körper sehr belastet.

12 Hintergrundwissen

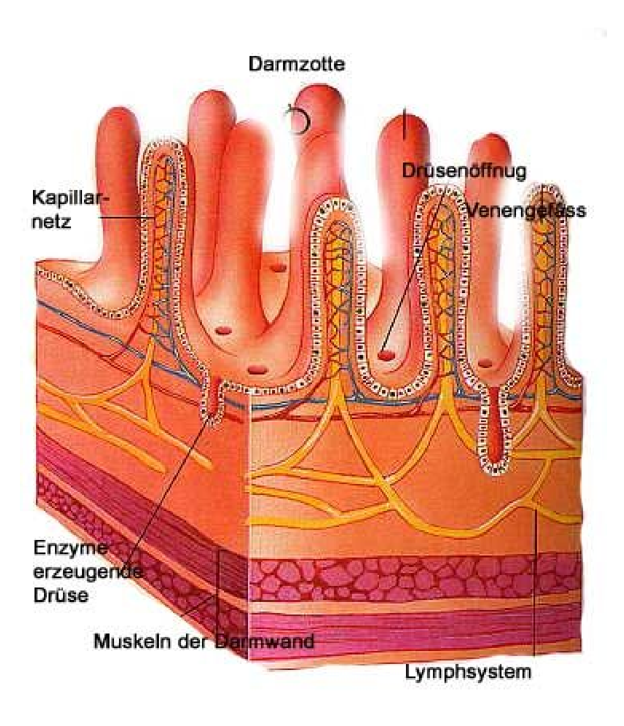
Funktionsweise des Darms

Je reiner dein Darm ist, desto besser kann er Nährstoffe, Mineralien, und Vitamine aufnehmen. Dadurch kannst du schneller denken, bist wacher, konzentrierter und fühlst dich insgesamt viel energiegeladener.
Je mehr denaturierte Nahrung (gekocht, gebacken, konserviert, gedörrt, oder sonstwie industriell verarbeitet) du zu dir nimmst, desto mehr verschlackt, verklebt und verunreinigt dein Darm. Und je öfter du am Tag isst, desto weniger Zeit lässt du dem Darm sich zu reinigen. Mit der Zeit verschlackt der Darm so immer mehr (über viele Jahre) und seine Fähigkeit Nährstoffe, Mineralien und Vitamine aufzunehmen nimmt immer weiter ab (Details siehe Abbildung unten).

Satt ist nicht gleich satt
Der Körper sendet oftmals einige Zeit nach einer Mahlzeit dir ein Signal, dass er noch Hunger hat. Und dies obwohl du zuvor an sich schon satt warst. Im Volksmund auch als Heißhunger bezeichnet, was schon andeutet, dass es sich um eine etwas andere Art des Hungers handelt.
In der Tat gibt es zwei unterschiedliche Arten der Sättigung. Einmal die physische Sättigung, die dein Körper dir signalisiert, sobald dein Magen eine gewisse Menge an Nahrung bekommen hat. Insbesondere bei Lebensmitteln, die sehr schlecht verdaulich sind und deinen Darm lange belasten, ja gewissermaßen verstopfen (wie Teigwaren, Fleisch, Milchprodukte usw.), tritt diese physische Sättigung sehr schnell ein. Damit gibt dir dein Körper zu verstehen, dass die Menge der Nahrung ausreichend war. Dies bedeute jedoch noch lange nicht, dass dein Körper alles bekommen hat, was er benötigt. Fast immer fehlen dem Körper Energie, Mineralien, Vitamine und andere Nährstoffe. Und genau für diesen qualitativen Grad der Sättigung hat der Körper ein eigenes Signal. Das damit verbundene Hungergefühl kann logischerweise erst aufkommen, sobald er die aufgenommene Nahrung zerlegt und im Darm aufgenommen und analysiert hat. Fehlen dem Körper Nährstoffe, stellt sich der bereits erwähnte Heißhunger ein. Das was dann als flankierende Maßnahme noch konsumiert wird (meist süße Nachspeisen), hat dann mit Nährstoffaufnahme allerdings so gar nichts mehr zu tun. Die Art der Sättigung, die daraufhin eintritt (nebst dem befriedigendem Gefühl durch Süßigkeiten-Konsum), ist dann erneut die meist nur kurz andauernde physische Sättigung. Nicht selten erfolgt dann nochmals ein nächtlicher Gang zum Kühlschrank.

Man könnte sagen, dass die meisten Menschen eine Ernährungsweise praktizieren, wo sie sich permanent durchs Leben hungern, da das qualitative Sättigungsgefühl so gut wie nie eintritt.
Viele der heute konsumierten Lebensmittel (wie Brot und diverse andere Getreideprodukte) stammen aus Zeiten, in der Nahrungsknappheit und Not geherrscht haben. Eine schnelle Sättigung zur Stillung des Hungers, und sei es mit minderwertiger Nahrung, war in diesen Zeiten vorrangig. Auch als Not und Hunger lange vorbei waren, wurden diese Not-Nahrungsmittel von den Nachkommen weiterhin verzehrt, ja sogar oft als Tradition und Brauch übernommen. Auch, wenn heute, zumindest in weiten Teilen Europas und andernorts, alles andere als Notzustände herrschen, werden weiterhin sehr viele Lebensmittel konsumiert, die sehr schnell satt und voll machen, die Bedürfnisse des Körpers jedoch nur mengenmäßig (bzw. den Geschmack) befriedigen, und nicht qualitativ.

Das ist DER Grund, warum Menschen übergewichtig werden. Und das ist auch EIN Grund, warum praktisch alle Menschen heute einen Mangel an Nährstoffen und Mineralien haben.
Das, was dein Körper hauptsächlich benötigt, ist die in den Lebensmitteln enthaltene Energie. Alle anderen Inhaltsstoffe (Ballaststoffe) belasten deinen Körper nur unnötig, da der Verdauungsprozess ihn viel Energie kostet, die Ballaststoffe ihm jedoch keine Energie liefern).
Damit du also deinen Darm möglichst wenig belastest, brauchst du Nahrung mit einer sehr hohen Dichte an Nährstoffen, Mineralien und Energie, die deinen Körper bestmöglich versorgt.



Die Aufgabe der Darmzotten ist es, Nährstoffe aufzunehmen. Ist der Darm verschlackt, kleben die Darmzotten immer weiter zusammen und die Zotten gelangen nicht mehr an die Nährstoffe heran.

Ursachen für den Mangel an Mineralien, Vitaminen & Nährstoffen in Lebensmitteln

Gründe für diesen Mangel sind:

Entfernung von organischen Pflanzenresten auf den Feldern
Nahezu alle organischen Anteile der Pflanze werden von den heutigen Bauern abgeerntet bzw. nach der Ernte zu anderen Zwecken entfernt und nicht wieder auf die Felder aufgebracht. Eine äußerst unkluge Maßnahme. Denn jedesmal, wenn dies geschieht, wird dem Boden die Möglichkeit entzogen, die in den Pflanzenresten enthaltenen Mineralien wieder aufzunehmen. Je öfter dieser Vorgang wiederholt wird, desto weniger Mineralien bleiben logischerweise im Boden übrig. Damit die oft

schwächlichen Pflanzen wieder besser wachsen können, wird dann oft Mineraldünger (Stickstoff, Phosphate und Kalium) zugekauft und auf die Felder aufgebracht. Willkommen im Irrenhaus ☺ Dies ersetzt in keinster Weise den Mineralstofkomplex, der in der ursprünglichen Erde enthalten war. Diejenigen Mineralien, die dann künstlich zugeführt werden (welche hauptsächlich quantitatives jedoch kein qualitatives Wachstum fördern), sind dann im Gegenzug in viel zu großer Menge im Boden und entsprechend auch in den Pflanzen enthalten.

Monokultur
einseitige Beanspruchung und Auslaugung des Bodens durch ein und dieselbe Pflanzenart (eingeführt durch die maschinelle Beerntung von Anbauflächen). Pflanzen benötigen verschiedenartigste Mineralien, um vollkommen gesund zu sein. Nur wenn Pflanzen in der natürlichen Pflanzgemeinschaft mit anderen Pflanzen gedeihen, können alle benötigten Mineralien aufgenommen werden. Jede Pflanze besitzt individuelle und unterschiedliche Fähigkeiten, Mineralien aus dem Boden aufzunehmen. Allein durch die Beschaffenheit der Wurzeln (Tiefwurzler, Flachwurzler) ergeben sich diese Unterschiede. Pflanzen mit tieferen Wurzeln können so bspw. Mineralien aus tieferen Erdschichten zu Tage fördern und auf diese Weise anderen Pflanzen zugänglich machen (organische Pflanzenreste werden zu Humus und reichern den Boden wieder mit Mineralien an). Natürliche Pflanzgemeinschaften sorgen stets dafür, dass im Boden ein ausgewogener Mineralmix vorhanden ist, der die Basis für die Gesundheit aller Pflanzen darstellt. Wachsen Pflanzen in Monokulturen auf, werden manche Mineralien mit der Zeit immer unzugänglicher, was eine stetig voranschreitende Degeneration zur Folge hat.

Degenerierende Auslese des Saatguts
Es wird nicht das Saatgut der stärksten Pflanze vermehrt, die auf den nährstoffärmsten Böden wächst, sondern das Saatgut der stärksten Pflanze, die auf dem nährstoffreichsten Böden wächst.

Zudem werden Pflanzen (exakt so wie beim Menschen auch), denen vieles auf dem Präsentierteller serviert wird, immer unselbstständiger, bequemer und abhängiger von den regelmäßigen Zugaben (künstlicher Mineralstoffdünger) und Zuwendungen (Gießen, Behandlung von Pilzkrankheiten, Schädlingsbefall etc.). Dies unterscheidet die Wildpflanzen von den Kulturpflanzen.

Beides führt unweigerlich zu genetischer Degeneration und einer immer schwächeren Pflanze, die immer weniger Kraft hat alle benötigten Nährstoffe und Mineralien aus dem Boden aufzunehmen.

Vitaminmangel in Pflanzen, Früchten & Gemüse als unmittelbare Folge
Pflanzen, die nicht über alle essentiellen Mineralien verfügen können nicht gesund sein. Daher sind sie auch nicht in der Lage alle Vitamine zu produzieren und in den Früchten zu speichern. Diese fehlen dem Menschen dann in der Nahrung.

Heilberufe und Wirtschaftswachstum - wie passt das zusammen?

Wenn es tatsächlich das erklärte und vorrangigste Ziel des Gesundheitssystems wäre, Kranke dauerhaft zu heilen, wie kann dann der wirtschaftliche Umsatz mit eben diesen Kranken gleich bleiben oder gar noch weiter anwachsen? Die Antwort ist einfach: Dies ist nicht möglich.
Und da die großen Konzerne mit Krankheit ihr Geld verdienen (und nicht mit Gesundheit), sich darüber sehr wohl bewusst sind, wissen sie auch genau, in welchem Zustand sie den Patienten halten müssen, damit ihre Umsätze weiter steigen. Auch so mancher Arzt ist sich darüber im Klaren:

> *“Was bringt den Doktor um sein Brot? a) Die Gesundheit, b) der Tod.*
> *Drum hält der Arzt, auf daß er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebe.”*

Würde das vorrangigste Ziel des Gesundheitssystems die Gesundung und Heilung von Kranken sein, dürfte es auch nicht mehr darum gehen Symptome zu behandeln, sondern darum, Ursachen zu finden. Würde dies getan werden, müsste unsere heutige Welt und die damit verbundene Lebensweise als Ursache identifiziert werden, und ein Arzt müsste demnach einem Patienten (wobei die Begrifflichkeit „Patient“ von lat. patiens: duldend, geduldig, leidend, nicht mehr zutreffend wäre) nahelegen, seine Lebensgewohnheiten, möglicherweise auch seinen Lebensraum mehr oder minder radikal zu verändern. Kurzum müsste ein Mensch sich aus der Rolle des Patienten erheben und damit beginnen, seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu handeln. Doch das allgegenwärtige Wirtschaftssystem nutzt und fördert (auch in allen anderen Bereichen) die Bequemlichkeit, Passivität und Abhängigkeit der Menschen (Patienten / Konsumenten) zu Gunsten des Handels und des Wirtschaftswachstums. Medikamente einzunehmen ist die bequemste Variante, erfordert am wenigsten Eigenantrieb und ist die vollständige Übertragung der Verantwortung für die eigene Gesundheit an vermeintliche Experten, in dem Glauben, dass die Ursache einer Krankheit damit behoben würde.

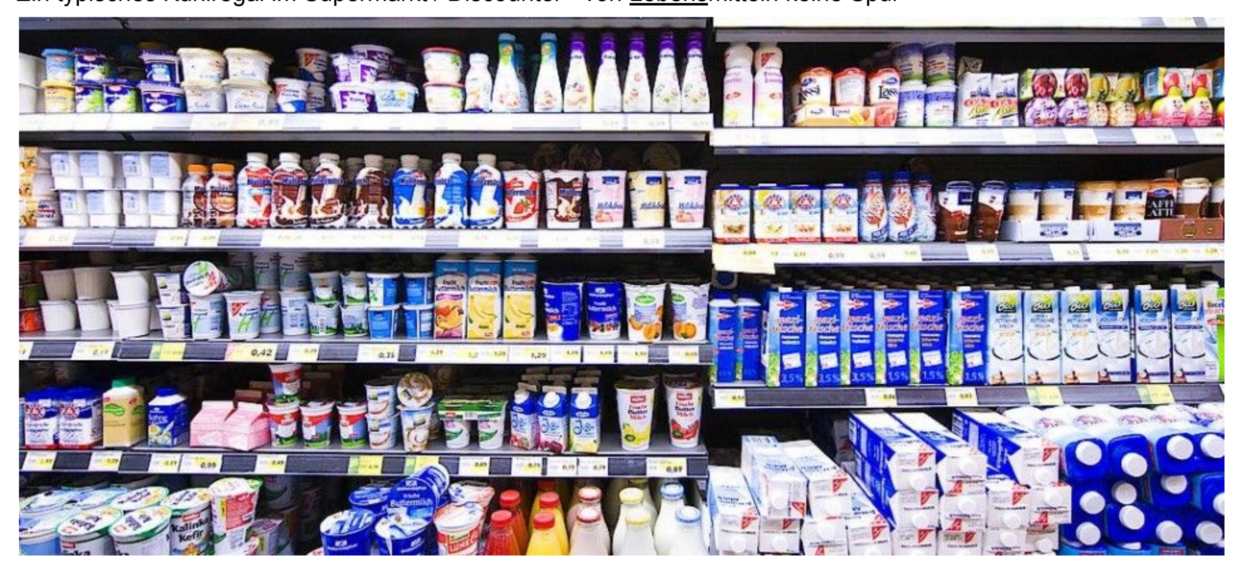
Vergiss die Kalorientabellen

Gesunde Lebensmittel machen nicht dick.

Der Verzehr von Lebensmitteln, die nicht die Bezeichnung “Lebens”mittel verdienen, macht dick. Leider sind es über 95% der in durchschnittlichen Supermärkten erhältlichen Produkte, die eher das Prädikat “Füllstofff” oder billiger “Sattmacher” verdienen.

Die Angabe der Kalorien auf Verpackungen hat nur einen einzigen Zweck:
Die Schuld und die Verantwortlichkeit für eine immer dicker und kränker werdende Gesellschaft soll bloß nicht bei den Herstellern und deren minderwertigen Produkten gesucht, sondern muss auf den Konsumenten abgeschoben werden. Der Konsument ist nun gewissermaßen in der Verantwortung und kann an Hand von Kalorientabellen ablesen, was er sich “erlauben” kann, um seine Figur zu halten bzw. um abzunehmen. Leider wird dabei oft vollkommen ignoriert, dass das Zählen von Kalorien nichts, aber auch gar nichts mit gesunder Ernährung zu tun hat. Auch ist dein Stoffwechsel kein Motor, wie das die Bezeichnung “Brennwert” (kj /kcal) nahelegt, sondern Teil eines unendlich viel komplexeren und intelligenteren Organismus.


Ein typisches Kühlregal im Supermarkt / Discounter - von Lebensmitteln keine Spur



13 Empfehlenswerte Lebensmittel

Manche Nahrungsmittel, die ich hier nicht aufgeführt habe, sind nicht für den Verzehr zu empfehlen, sofern du konsequent den Weg in Richtung Gesundheit gehen möchtest. Diese finden sich in einer separaten Liste unterhalb der folgenden Tabelle. Viele weitere Lebensmittel sind wiederum sind nicht aufgeführt, da sie entweder nicht sonderlich bekannt oder nicht besonders empfehlenswert sind. Alle Lebensmittel sind auch roh essbar (was stets die gesündeste Variante ist) außer es ist entsprechend vermerkt (im Zweifel bitte stets selbst recherchieren).

🛒 Kaufempfehlung

Für manche Lebensmittel empfiehlt es sich, sie besser online als im Ladengeschäft zu kaufen (zwecks Verfügbarkeit, Größeneinheit oder auch Preis / Qualität). Auch der Besuch von regionalen Wochenmärkten ist aufgrund der Frische lohnenswert.
Empfehlungen sind mit einem blau hinterlegten Link versehen.

ℹ Erklärung der Spalten:

Wann: Zu welcher Jahreszeit der Verzehr für deinen Körper empfehlenswert ist. Dies hat nicht unbedingt mit der regionalen Saison zu tun. Regionales und möglichst saisonales Essen ist aber generell empfehlenswert.
Essweise: Manche Lebensmittel sollten nicht mit anderen vermischt werden, da die Nährstoffe ansonsten nicht optimal aufgenommen werden können. Grundsätzlich ist es aber für die Verdauung immer am besten, wenn Lebensmittel einzeln, nacheinander gegessen werden.

Die Essweise "einzeln" bedeutet, dass das Lebensmittel nicht mit anderen Lebensmitteln aus derselben Gruppe (z.B. Gemüse oder Obst) kombiniert werden sollte.

Bitte beachte auch die Hinweise unter Lebensmittelkombinationen.

Die Essweise "vermischt" bedeutet, dass das Lebensmittel auch mit anderen (möglichst wenigen) Lebensmitteln aus derselben Gruppe (z.B. Gemüse oder Obst) kombiniert werden kann.

Bitte beachte, dass es sich bei der Empfehlung, viele Lebensmittel einzeln zu verzehren um einen Idealzustand handelt, der für eine optimale Verdauung sorgt. Ich habe großes Verständnis dafür, dass du viele Lebensmittel nicht einzeln essen möchtest, schon gar nicht von jetzt auf gleich. Falls du aber bereits schwerwiegendere gesundheitliche Probleme hast, ist es allemal einen Versuch Wert, sofort damit zu beginnen.

Lebensmittel	Wann	Essweise
Blattgemüse		
Feldsalat	W F	vermischt
Spinat	ganzjährig	vermischt
Rucola / Rauke	F H W	einzeln
Postelein / Tellerkraut / Portulak	W	vermischt

Chicorée	F H	einzeln
Radicchio	H W	einzeln
Mangold	F H	einzeln
Eher meiden: Standard Kopfsalate wie Eisberg, Romana, Eichblattsalat etc., da hier aufgrund der Überzüchtung kaum noch Nährstoffe / Vitamine enthalten sind und daher nur belasten		
Kräuter (nur frisch, nicht getrocknet)		
Schnittlauch	H	einzeln
Petersilie	F S H	einzeln
Dill	F H W	vermischt
Basilikum	F	vermischt
Kresse (alle Arten)	F S H	vermischt
Majoran	F S H	einzeln
Minze	F S	einzeln
Essbare Wildkräuter		
Löwenzahn	F S H	vermischt
Brennessel	F S	einzeln
Giersch	F (junge Triebe auch im S)	vermischt
Bärlauch	F	vermischt
...und viele weitere Wildkräuter sind äußerst gesund und vitaminreich		
Gemüse		
Avocado	F S H	vermischt
Karotten	ganzjährig	einzeln
Süßkartoffel	ganzjährig	vermischt
Topinambur	F H W	vermischt
Rote Beete	ganzjährig	einzeln
Gurke	F S H	einzeln
Paprika	F	einzeln
Erbsen (alle Sorten)	F S H	vermischt

Zwiebel	S	einzeln
Lauchzwiebel	S	einzeln
Knoblauch	F	einzeln
Pastinake	ganzjährig	vermischt
Radieschen	F S H	einzeln
Rettich / Meerrettich	ganzjährig	einzeln
Spargel	F	einzeln
Knollensellerie	F	einzeln
Wurzelpetersilie	F H	einzeln
Okra / Gemüse-Eibisch	F S H	vermischt
Algen	F S	vermischt
Blumenkohl	F S	vermischt
Brokkoli	F S	vermischt
Kohlrabi	F S	einzeln
Rotkohl	F S	einzeln
Weißkohl	F S	vermischt
Spitzkohl	F S	vermischt
Rosenkohl	F S	einzeln
Wirsing	F S	einzeln
Grünkohl	F S	einzeln
Schwarzkohl	F S	einzeln
Chinakohl	F S	vermischt
Weiße Rüben	F S H	einzeln
Pak Choi	F S H	einzeln
Mais	F S H	einzeln
Kürbis	S H	einzeln
Pilze (alle hier genannten Pilze sind auch roh essbar, Austernpilze sollten jedoch nur in Maßen roh verzehrt werden)		

Shiitake	W	einzeln
Champion	H W F	einzeln
Kräuterseitlinge	W F	vermischt
Austernpilze	H W	vermischt
Pfifferlinge	H W	vermischt
Steinpilze	W F	einzeln
Samen / Kerne		
Linsen gelb (nur gekocht, da gekeimt nicht empfehlenswert)	H W F	vermischt
Bohnen weiß oder **Bohnen Kidney** (nur gekocht, da **roh giftig**)	H W	vermischt
Reis Jasmin Reis Wild Reis Vollkorn Basmati Reis Wild Reis Basmati Mix Natur Reis Kleb Reis (nur gekocht)	ganzjährig	vermischt
Kichererbsen (gekeimt, gekocht oder als Mehl)	W F S	einzeln
Sonnenblumenkerne (roh oder gekeimt)	H W F	einzeln
Kürbiskerne (roh oder gekeimt)	H W	einzeln
Mandeln (roh oder gekeimt)	H W F	einzeln
Erdmandeln (gekeimt oder als Mehl)	F S H	einzeln
Leinsamen (gekeimt oder als Mehl)	H W F	einzeln
Chiasamen (in Wasser quellen lassen und am besten roh verzehren)	F S H	einzeln
Chinoa (gekeimt oder gekocht) alternativ hier	F S	einzeln

Hanfsamen ungeschält (roh oder gekeimt) **Hanfsamen geschält** alternativ hier	F S H	einzeln
Sesam weiß (roh oder gekeimt)	F S	einzeln
Pinienkerne (roh)	F S	einzeln
Zedernüsse (roh)	F S	einzeln
Buchweizen alternativ auch von Reishunger (gekeimt oder als Mehl)	F S	einzeln
Gerste (gekeimt)	H W S	einzeln
Süßlupinenkerne (gekocht oder gekeimt) **Allergien können auftreten**	W F S	einzeln
Mungbohnen (gekeimt oder gekocht)	W F	vermischt
Azukibohnen (gekeimt oder gekocht)	H W F	vermischt
Nüsse		
Walnüsse am besten selbst geknackt	H W F	einzeln
Haselnüsse	H W F	einzeln
Erdnüsse	H W	einzeln
Cashewkerne alternativ hier	H W F	einzeln
Macadamia Nüsse	F S H	vermischt
Paranüsse	F S H	einzeln
Pekanüsse	F H	einzeln
Esskastanien	H W F	einzeln
Bucheckern (roh und mit Schale essbar)	F S H	einzeln
Knollen		

Knoblauch	F	einzeln
Ingwer	H F	einzeln
Kurkuma	W S	vermischt
Obst / Früchte		
Apfel	H F	einzeln
Birne	H F	einzeln
Pfirsich	S	einzeln
Kirsche	S	einzeln
Pflaume	S	einzeln
Zwetschge	S	einzeln
Mirabelle	S	einzeln
Aprikose	S	einzeln
Himbeere	F S	einzeln
Brombeere	S H	einzeln
Weintrauben	S H	einzeln
Preiselbeere	S H	einzeln
Johannisbeere	S H	vermischt
Erdbeere	F S	einzeln
Heidelbeere / Blaubeere	H	einzeln
Stachelbeere	S	einzeln
Cantaloupe-Melone	H	einzeln
Wassermelone	F S	einzeln
Granatapfel	S	vermischt
Banane	S	einzeln
Zitrone / Limette	F S H	einzeln
Orange / Blutorange	S H	einzeln
Mandarine	S	einzeln

Grapefruit	S	einzeln
Kiwi	S	einzeln
Mango	S	einzeln
Papaya	S	einzeln
Datteln am besten frische Datteln: Narafood: Mazafati Medjool 1001 Frucht: Mazafati Medjool	S	einzeln
Kaki	S H	einzeln
Feigen besser noch frische, nicht getrocknete	S	einzeln
Kokosnuss	F S	einzeln
Passionsfrucht	S	einzeln
Jackfrucht	S	einzeln
Durian	S	einzeln
Gewürze		
Salz	H W F	
Pfeffer	ganzjährig	
Chilischoten	F H W	

14 Nicht empfehlenswerte Lebensmittel

Neben den oben unter Populäre Genussmittel meiden aufgeführten Lebensmitteln, hier noch einige weitere Lebensmittel, die nicht empfehlenswert sind. Zwar sind die folgenden Lebensmittel oft nur in relativ geringem Maße schädlich für den Körper, ein regelmäßiger Genuss sollte aber dennoch vermieden werden, will man seinen Körper nicht unnötig belasten.

Lebensmittel
Tomaten
Kartoffeln
Rhabarber
Fenchel

Staudensellerie
Liebstöckel
Oliven
Porree
Romanesco
Kapern
Pistazien
Flohsamenschalen
Zucchini
Artischocken
Schalotten
Jalapeño
Yamswurzel
Yaconwurzel
Wasabi
Maniok
Sojabohnen / Sojasprossen
Bambussprossen
Ananas
Honigmelone
Litschi
Rambutan
Vanille (weder frisch noch als Pulver)
Kakao (was in rohem Zustand gerne als besonders gesund angepriesen wird)

Frische Kräuter

Koriander (dies hat nicht nur mit dem Geschmack zu tun, den viele als unangenehm empfinden)

Getrocknete Gewürze & Gewürzmischungen

alle getrockneten Gewürze wie Majoran, Oregano, Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Cayennepfeffer, weißer Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, Kardamom etc.
und dementsprechend natürlich auch alle getrockneten Gewürzmischungen wie Curry, Garam Masala, Ras el-Hanout etc.

15 Rohkost Rezepte

Da ich wie viele Menschen auch ein Brot-Junkie (und allerlei Gebäck) war und ein Weglassen des geliebten Brotes auf Dauer äußerst schwer fiel, habe ich ein paar Rezepte zusammengestellt, die die Umstellung deutlich erleichtern werden.
Empfehlung zum Keimen von Samen siehe letzter Punkt unter Kaufempfehlungen.
Hochleistungs-Mixer ist empfehlenswert, Dörrgerät ist nicht zwingend erforderlich, auch im Ofen klappt es wunderbar.

Empfehlenswerte Rezepte für Brote / Cracker

Leinsamen-Buchweizen Brot

Zutaten:
500g Leinsamen
400g Buchweizen gekeimt
200g Sonnenblumenkerne (noch besser gekeimt)
4-5 Zehen Knoblauch (getrocknet) (optional)
1 EL Salz (individuell je nach Geschmack)

Zubereitung:
Leinsamen, Salz + Knoblauch mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Buchweizen + Sonnenblumenkerne unterheben und mit dem Löffel / von Hand gut durchmischen.
Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Leinsamen-Walnuss Brot

Zutaten:
500g Leinsamen
200-300g Walnusskerne
1 TL Salz (optional, je nach Geschmack)

Zubereitung:
Leinsamen und ggfs. Salz fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Walnusskerne grob mixen oder hacken und mit den Leinsamen gut durchmischen.
Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Sonnenblumen-Cashew Cracker

Zutaten:
500g Sonnenblumenkerne (gekeimt)

300-400g Cashewkerne
1 gehäufter TL Salz (individuell je nach Geschmack)

Zubereitung:
Sonnenblumenkerne, Salz und so wenig wie möglich gereinigtes Wasser relativ fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Cashewkerne grob mixen oder hacken, in die Schüssel mit dazu geben und gut vermischen.
Dieses mal eher kein zusätzliches Wasser hinzugeben, da die Konsistenz evtl. schon passt.
Wie immer sollte eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entstehen
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Süße Bananen-Cashew Cracker

Zutaten:
500g Bananenchips (hier oder hier, am besten selber machen) oder getrocknete Bananenstangen
300g Buchweizen gekeimt
300-400g Cashewkerne

Zubereitung:
Bananenchips oder Bananenstangen mit einer kleinen Menge Wasser relativ fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Cashewkerne grob mixen oder hacken und in Schüssel geben, anschließend den Buchweizen unterheben und alles mit dem Löffel / von Hand gut durchmischen.
Falls es noch keine klebrige Masse ergibt: Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Buchweizen-Kürbis Cracker

Zutaten:
500g Buchweizen gekeimt
400g Kürbiskerne (ungekeimt)
Salz (optional, je nach Geschmack)

Zubereitung:
Kürbiskerne, ggfs. Salz und so wenig wie möglich gereinigtes Wasser relativ fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Buchweizen in die Schüssel mit dazu geben und mit dem Löffel / von Hand gut durchmischen.
Falls es noch keine klebrige Masse ergibt: Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Quinoa-Leinsamen Cracker

Zutaten:
500g Quinoa gekeimt
500g Leinsamen
1 gehäufter TL Salz (individuell je nach Geschmack)

Zubereitung:
Leinsamen und Salz fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Quinoa unterheben und mit dem Löffel / von Hand gut durchmischen.

Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Hanfsamen-Buchweizen Cracker

Zutaten:
500g Hanfsamen
500g Buchweizen gekeimt
1 gehäufter TL Salz (individuell je nach Geschmack)

Zubereitung:
Hanfsamen und Salz fein mixen und in große Schüssel geben (besser auf 2-3 Mal mixen).
Buchweizen unterheben und mit dem Löffel / von Hand gut durchmischen.
Nach und nach gereinigtes Wasser hinzugeben, gut vermischen und das Ganze wiederholen bis eine klebrige, auf keinen Fall flüssige Masse entsteht.
Auf 1-2 Backbleche streichen (ca. 0,5 cm) und bei ca. 40-50° für 8-10 h im Ofen trocknen lassen.

Weitere Rohkost-Rezepte

Viele weitere Rohkost-Rezepte (Hauptgerichte, Süßspeisen, Brote etc.) findest du natürlich auch im Internet bspw. bei folgenden Anbietern:
Raw Future (Youtube) Silke Leopold (Youtube) Nordisch Roh (Blog) Das Gesundheitsfundament (Blog) Pia Kraftfutter (Blog) Rawexotic (Blog) Rohkost 1x1 (Blog) This Rawesome Vegan Life (Blog)

Viele der dort beschriebenen Rezepte enthalten nicht empfehlenswerte Lebensmittel, zu viele Zutaten oder Lebensmittelkombinationen, die für eine optimale Verdauung nicht zu empfehlen sind. Für den Rohkost-Einstieg habe ich jedoch größtes Verständnis dafür, wenn du dem zunächst keine allzu große Beachtung schenkst. Vor allem aufgrund der Geschmacks-Gewohnheiten würde es den allermeisten Menschen sehr schwer fallen sofort alles richtig zu machen. Die weitere Optimierung deiner Ernährung kann nach und nach erfolgen. Viele Rezepte lassen sich auch einfach abwandeln und entsprechende Zutaten können weggelassen oder durch andere ersetzt werden.

16 Kaufempfehlungen & Anwendung

In der nachfolgenden Tabelle findest du Kaufempfehlungen (klicke auf die blau hinterlegten Links) sowie detaillierte Hinweise zu Dosierung und Anwendung der in diesem Ebook genannten Produkte.

Produkt
Gereinigtes Wasser
Destilliergerät **blue green® Water Pro Destilliergerät mit Glaskanne** **Umkehrosmose Anlage** Gerade, wenn man Wasser für mehrere Personen filtern und bequem über den Wasserhahn zugänglich haben möchte, sind solche fest installierten Filteranlagen deutlich besser geeignet. Auftischgeräte sind ebenso erhältlich. Leider habe ich mit diesen Anlagen keine Erfahrungen. Folgende könnte aber evtl. in Frage kommen:

Directquell Umkehrosmose Directflow Wasserfilter
Dennerle Osmose Professional 190
Osmoseanlage 600 GPD Ultimate PLUS PRO PROFI EDITION 2018 direct flow

Mineralien

Flüssiger Mineralstoffkomplex
Platinum Health - Ionic Elements
Alternative: **Pure Planet - Ionic Elements**

In diesem Produkt sind nahezu alle essentiellen Mineralien enthalten.
Im Internet werden für den Platinum Health Shop Gutscheincodes im Wert von 50 € angeboten, die man unbedingt nutzen sollte. 1-2 Fläschen bekommt man so in jedem Fall gratis. Hierzu braucht man nur folgende Stichworte in eine Suchmaschine eingeben:
“platinum health gutscheincode”

Folgende Gutscheincodes könnten funktionieren:
FORCHER
GESUNDHEITSFUNDAMENT
bodyCOACH
niemeyer

Anschließend im Original-Shop als Neukunde zur Kasse gehen und diesen einlösen.

Dosierung & Anwendung:
20 Tropfen 3 mal pro Tag in ein 250 ml Glas Flüssigkeit (am besten gereinigtes Wasser) geben.
Die Anwendung ist von 06-18 Uhr empfehlenswert.
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 4-5 Monate

Calcium
Lovina Sango Meereskoralle

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist zwar kaum möglich, dennoch sollte alles vermieden werden, was den Körper unnötig belastet. Daher: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Wie ich es genommen habe:
2-3 Löffelchen (mitgeliefert) des Pulvers in ca. 0,7 Liter gereinigtem Wasser. Über den ganzen Tag verteilt habe ich davon ca. 3 Liter getrunken.

Magnesium
Zechstein Magnesium-Spray
In der Sango Meereskoralle ist zwar ebenfalls Magnesium enthalten. Dieses kann jedoch vom Körper nur sehr schwer aufgenommen werden. Daher empfehle ich dieses Magnesium-Spray, das auf die Haut aufgetragen und eingerieben wird.

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist zwar kaum möglich, dennoch sollte alles vermieden werden, was den Körper unnötig belastet. Daher: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Die Anwendung ist von 10-18 Uhr empfehlenswert.
Empfohlene Anwendungsdauer: so lange wie möglich

Iod

Kelp Braunalge

Es gibt diverse andere künstliche Jodprodukte, die ich jedoch nicht empfehlen möchte, da eine Überdosierung zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen kann.
Nur natürliches Jod, wie es in Algen häufig vorkommt, kann vom Körper im Falle einer Überdosierung wieder ausgeschieden werden.

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist zwar nicht möglich, dennoch sollte alles vermieden werden, was den Körper unnötig belastet. Daher: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen.
Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.
Die Einnahme ist von 06-20 Uhr möglich. 13-17 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 4-5 Monate

Vitamine

Astaxanthin
Vitasomal Liposomales Astaxanthin (deutlich bessere Aufnahmefähigkeit)
Alternative: **VitalAstin Astaxanthin**

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung von Astaxanthin ist möglich, nimm daher nicht mehr als auf der Packung angegeben. Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen. Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.
Daher empfehle ich dir: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Die Einnahme ist von 06-18 Uhr möglich. 10-15 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 4-5 Monate

Vitamin B Komplex
Vitasomal Liposomal PREMIUM B-Complex
(liposomale Vitamine haben eine deutlich bessere Aufnahmefähigkeit als andere Präparate)

Vitamin B12
Jarrow Methyl B12 2500 µg

Vitamin B3
Fairvital Vitamin B3 Tabletten Niacin 100mg oder günstiger **hier**
Danach: **Life Extension, No-Flush Niacin, 800mg**
Warum 2 unterschiedliche Präparate?
Neben der höheren Dosierung beim zweiten Präparat unterscheiden sich auch die Inhaltsstoffe.

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung der B-Vitamine ist möglich (außer B12), nimm daher nicht mehr als auf der Packung angegeben. Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen. Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.
Daher empfehle ich dir: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Die Einnahme aller B-Vitamine ist von 12-18 Uhr möglich. 12-14 Uhr ist ideal.
Empfohlene Anwendungsdauer: 2-3 Monate

Vitamin C
Vitasomal Liposomal Vitamin C + Zink (deutlich bessere Aufnahmefähigkeit)
Alternative: **Acerola Kapseln - Natürliches Vitamin C. 120**

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist möglich, nimm daher nicht mehr als auf der Packung angegeben. Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen. Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.
Daher empfehle ich dir: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Die Einnahme ist von 06-18 Uhr möglich. 11-12 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 3-4 Monate

Vitamin D
NATURE LOVE® Vitamin D3 - 1000 IE (Tropfen-Einnahme, Flüssigkeit auf MCT Öl-Basis)

Warum Öl?
Auch wenn Öl ein Nahrungsmittel ist, das es zu meiden gilt (wie unter Naturbelassene Nahrung beschrieben), möchte ich dennoch das obige Produkt empfehlen, welches auf MCT Öl aus Kokos basiert. Der Grund ist einfach die verbesserte Aufnahmefähigkeit gegenüber anderen Präparaten. Zudem hält sich bei einer derart geringen Menge (meist nur wenige Tropfen) der Schaden für den Körper sehr in Grenzen.

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist möglich, in diesem Fall muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass für eine positive Wirkung auf die Gesundheit deutlich mehr eingenommen werden muss als dies meist empfohlen wird.
Die Einnahme ist von 08-16 Uhr möglich. 12-14 Uhr ist ideal (Sonnenhöchststand).
Empfohlene Anwendungsdauer: unbegrenzt

Zur Dosierung gibt es zahlreiche Informationen, die man im Netz finden kann. Diese werde ich hier nicht detailliert beschreiben. Der Grund hierfür ist, dass es eine Methode gibt, die grundsätzlich bei allen Dosierungen vorzuziehen ist (da sie individuell auf dich zugeschnitten ist). Für viele mag dies mglw. sich seltsam anhören, aber jeder Mensch ist dazu in der Lage seinen Körper zu befragen. Wie du dies anstellst habe ich unter Die Verbindung zu deinem Körper beschrieben.

Falls dir das im Moment nicht möglich ist, du aber dennoch bereits mit der Supplementierung von Vitamin D beginnen möchtest, achte bitte darauf, dass du die Maximalwerte nicht überschreitest:

- Pro Tag nie mehr als 50.000 IE
- Insgesamt nicht mehr als 200.000 - 400.000 IE für die Auffüllung deines Vitamin D Speichers

Ich empfehle eine Speicherauffüllung innerhalb von 7-14 Tagen.

Damit Vitamin D aufgenommen werden kann, ist es zwingend notwendig, dass insbesondere bei hochdosierter Einnahme bestimmte Vitamine / Mineralien zusätzlich eingenommen werden (sogenannte Kofaktoren). Die wichtigsten sind Vitamin K2 und Magnesium (am besten als Spray auf die Haut, siehe Kaufempfehlung oben unter Mineralien).

Vitamin K2
Vitabay K2 MK-7 Vitamin Tropfen (Tropfen-Einnahme, Flüssigkeit auf Öl-Basis)

Dosierung & Anwendung:

eine Überdosierung ist zwar nicht möglich, dennoch sollte alles vermieden werden, was den Körper unnötig belastet. Daher: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen.
Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.

Die Einnahme ist von 10-18 Uhr möglich. 12-15 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 8-14 Monate

Beispiel, was ich eingenommen habe, um meinen Vitamin D Speicher aufzufüllen:
Hierzu habe ich meinen Körper befragt. Zur Info: Ich wiege ca. 60kg.
Bitte beachte:
diese Werte sind nur beispielhaft und haben nur für meinen individuellen Bedarf gegolten.

Tag davor: 24 Tropfen K2 (800 mcg) (Vorsorgliche Auffüllung von Vitamin K2)
Tag 1: 42.000 IE + 7 Tropfen K2 (233 mcg)
Tag 2: 50.000 IE + 10 Tropfen K2 (333 mcg)
Tag 3: 20.000 IE + 8 Tropfen K2 (266 mcg)
Tag 4: 20.000 IE + 13 Tropfen K2 (433 mcg)
Tag 5: 28.000 IE + 22 Tropfen K2 (733 mcg)
Tag 6: 48.000 IE + 28 Tropfen K2 (933 mcg)
Tag 7: Keine Einnahme (hatte ich evtl. vergessen oder keine Zeit ☺)
Tag 8: 16.000 IE + 12 Tropfen K2 (400 mcg)
Tag 9: 15.000 IE + 11 Tropfen K2 (366 mcg)

Für die weitere Einnahme kannst du dich an folgenden Mindestwerten grob orientieren:
Direkt nach der Speicherauffüllung: 5.000 IE + 2-3 Tropfen K2 täglich für 2 Wochen ca.
Danach je nach Jahreszeit:
5.000 IE täglich (im Winter)
7.000 IE täglich (im Frühjahr und Herbst) und
9.000 - 10.000 IE täglich (ab Früh- bis Spätsommer)

Je nach Lebensweise (vor allem wie wenig Sonne du abbekommst) kann auch eine leicht erhöhte, tägliche Einnahme notwendig sein.

Glucosamin
VEGAVERO® ACTIVE & FIT COMPLEX

Dosierung & Anwendung:
eine Überdosierung ist zwar nicht möglich, dennoch sollte alles vermieden werden, was den Körper unnötig belastet. Daher: Befrage stets deinen Körper zu Dosierung & Anwendung
Auch auf Packungsangaben zur Dosierung sollte man sich nicht immer blind verlassen.
Oft sind die Dosierungsempfehlungen deutlich zu gering.
Die Einnahme ist von 06-18 Uhr möglich. 10-14 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: mind. 6 Monate

Entgiftung

Chlorella
ALGOMED Chlorella vulg.Mikroalgen 300 mg Tabletten
Die hier verlinkte Großpackung mag zwar teuer wirken, hat aber das beste Preis/Leistungsverhältnis, das ich bisher gefunden habe.

Dosierung & Anwendung:

Beginne aufgrund der entgiftenden Wirkung vorsichtshalber mit nur 1-2 Presslingen.
Prüfe dann, wie du darauf reagierst (warte 1-2 Tage ab) und steigere dich dann von Tag zu Tag.
Nur zur ungefähren Einschätzung der "Dosierung":
Als ich am Höhepunkt meiner Entgiftungsphase war (nachdem ich schon Jahre überwiegend Rohkost gegessen hatte), habe ich bspw. jeden Morgen so viele Chlorella gegessen (dazu oft eine Banane oder Apfel schmecken ausgezeichnet) bis ich satt war (also 100-150 Presslinge waren das locker). Chlorella ist definitiv ein vollwertiges Lebensmittel und nicht nur Nahrungsergänzungsmittel. Es ist auch nicht gefährlich davon mehr einzunehmen als auf der Verpackung steht, lediglich wegen der entgiftenden Wirkung sollte man natürlich wie oben beschrieben aufpassen.

Die Einnahme ist von 06-15 Uhr möglich. 11-14 Uhr ist ideal (kann jedoch individuell variieren).
Empfohlene Anwendungsdauer: 1½ - 2 Monate hochdosiert

Brennnesseltee
Brennnesselbläter

Dosierung & Anwendung:
Eine Überdosierung ist zwar nicht möglich, ca. eine Tasse täglich genügt jedoch.
Die Einnahme ist ideal kurz vor dem zu Bett gehen.
Empfohlene Anwendungsdauer: 3-6 Monate

Entschlackung

Darmsanierung mit Zeolith
NaturaForte Zeolith Klinoptilolith Pulver 1000g
Alternative: **Urjuwel Zeolith Pulver 1000g**

Letzteres Produkt kam bei mir zum Einsatz und ich war sehr zufrieden damit. Das erste Produkt habe ich erst später gefunden und liest sich für mich etwas besser. Ob es das tatsächlich auch ist, kann ich jedoch nicht sagen, da immer wieder auch schlechte Bewertungen zu lesen sind.

Dosierung & Anwendung:
1 gehäuften EL in nicht weniger als 300 ml gereinigtem Wasser einrühren und zügig trinken.
Anschließend nochmals ca. 200-300 ml gereinigtes Wasser nachtrinken.

Die Einnahme von 11-12 Uhr ist ideal (da hier die Verdauung am besten funktioniert).
Empfohlene Anwendungsdauer: 1-1½ Monate

Parasitenkur

Ozongenerator
Cenblue Ozongenerator

Dosierung & Anwendung:
Die Bedienung des Geräts ist denkbar einfach, da es einzig die Möglichkeit gibt, die Dauer einzustellen, in der das Gerät Ozon produziert.
Hänge den Schlauch mit dem am Ende befindlichen Luftstein nun in einen Behälter mit gereinigtem Wasser. Stelle das Gerät anfänglich bspw. auf 5min ein und ozoniere ein Glas Wasser (250ml).
Trinke dieses Glas nun und warte mind. einen Tag ab, wie die Reaktion deines Körpers ist.
Je nach Gesundheitszustand wirst du aber bei dieser geringen Menge vermutlich erstmal gar nichts spüren. Schrittweise kannst du nun sowohl die Dauer der Ozonierung wie auch die Menge des Wassers, das du trinkst, erhöhen. Ich empfehle jedoch, das Wasser maximal 25 min zu

ozonieren, wenn es unmittelbar frisch getrunken wird. Wenn man das Wasser offen stehen lässt und erst nach einiger Zeit trinkt, kann es auch länger ozoniert werden.
Falls du meine Empfehlung, gereinigtes Wasser mit Salz zu trinken gelesen hast:
Füge dem Ozon-Wasser für die bestmögliche Wirkung kein Salz hinzu.

Die Einnahme ist ganztägig möglich
Empfohlene Anwendungsdauer: individuell

Weitere Empfehlungen

Keimgläser für die Sprossenaufzucht
Eschenfelder 3er-Sprossen-System 1000 ml weiß
(In verschiedenen Farben & Größen erhältlich)

Anwendung:
Ich habe schon mehrere Sprossensysteme (aus Plastik und auch Ton) getestet. Wer ernsthaft und regelmäßig Sprossen ziehen möchte, kommt um die Anschaffung dieser Gläser nicht umhin.
Bei anderen Systemen ist die Grundproblematik, dass das Wasser nur unzureichend abfließen kann und sich dadurch sehr viel leichter Schimmel bildet. Manche mittelgroße Samen wie Buchweizen waren mir bislang nie richtig gelungen. Mit den obigen Keimgläsern ist es einwandfrei möglich. Das häufige (mind. 2- 3 Mal pro Tag) und kräftige Spülen der Samen / Sprossen mit Wasser kann nicht oft genug hervorgehoben werden. Gerade die schleimbildenden Sprossen müssen gründlichst gespült werden (vor allem auch nochmals kurz vor dem Verzehr), da im Schleim schädliche Stoffe enthalten sind (oft als Fraßschutz des Keimlings gegen Fressfeinde), welche nicht in größeren Mengen mitgegessen werden sollten. Dieser nicht ausreichend entfernte Schleim hat bei mir früher häufig ein benebeltes und unangenehmes Gefühl ausgelöst, dessen Ursache ich erst herausfinden musste.

Vorratsgläser für Lebensmittelaufbewahrung
Bormioli Fido Gläser mit Bügelverschluss

Wer zunehmend mehr naturbelassene Nahrung zu sich nimmt und dadurch oft auch größeren Mengen an Samen, Kernen & Nüssen vorrätig hält, für den sind Vorratsgläser sehr zu empfehlen. Bei den Vorratsgläsern mit Bügelverschluss sollte man nur beachten, dass die Metallbügel nicht in die Geschirrspülmaschine sollten, da sie ansonsten sofort unansehnlich werden.

Waschmittel
Almawin Color Waschpulver (Bunt- und Feinwaschmittel) 10kg
Sehr ergiebig (ca. 30 ml im Schnitt pro 5-7kg Waschladung) und angenehmer Duft nach Lindenblüten. 10 kg reichen dann für etwas mehr als 300 Waschladungen.
So wenig Chemie wie möglich und obendrein ganz ohne Plastikmüll.

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem kleinen E-Book ein paar hilfreiche Einblicke & Tips geben und dich dazu inspirieren dich auf deinen Weg zur Gesundheit aufzumachen.

Wenn du Fragen / Anregungen / Lob oder Kritik hast, schreibe mir gerne eine Mail mit dem Betreff “Lebensinspiration - Gesundheit” an: max@spreadseed.net

Liebe Grüße Max

Buchtipp

Ganz zum Schluss möchte ich dir noch einen Buchtipp mitgeben:
“Anastasia - Tochter der Taiga" von Vladimir Megré



Die Anastasia Bände sind eine Buchreihe, die mir auf ganz besondere Weise ans Herz gewachsen sind. Sie waren eine große Inspiration für mich und haben mir sehr geholfen mein wahres Ich zu begreifen. Dies hat mir viel Kraft und Halt gegeben in einer Welt, die so destruktiv und voller Manipulation ist.

Gerne verleihe ich daher die Bücher an liebe Menschen aus München & Umgebung.
Fast alle Bücher findest du auch online als PDF unter folgendem Link:
http://spreadseed.net/anastasia-tochter-der-taiga/